પારસી ઓરતોની માસિક અડચણ: તે બાબેના જરતોશ્તી ફરમેન, અને તે સંબંધી ચાલતી અસલી રસમ વિષેનો ઇનામનો રેસાલો.

રચનાર

એરાચજી એદલજી દુબાશ.
(એલ. એમ. ઍન્ડ એસ.)

વીસ્પેમ્ચ દાતમ્ વોહીયૂમ્ ... યઝમઇદે,
...પાંમ્ચ હરેગાંમ્ ઉપયનાંમ્ યઝમઇદે.
(... [illegible] ૫.)

અર્થ.

"દેવની બાબેના ... કાયદાને અમે વખાણીયે છિયે.
તથા
દુરેર લાંબા વખતની કદીમ રસમને અમે વખાણીયે છિયે.

મુંબઈ:
...મશેઠ નશરવાનજી પીતીત પારસી ઓરફેનેજ
કેપતન પ્રીંટીંગ વર્કસ.
લાલબાગ-પરેલ.

સને ૧૯૦૪ ઇસવી.

કીમત [illegible]

પારસી ઓરતોની માસિક અડચણ: તે બાબેના જરતોશ્તી ફરમાન, અને તે સંબંધી ચાલતી આવેલી રસમ વિષેનો ઈનામનો રેસાલો.

રચનાર

સોરાબજી એદલજી દુબાશ.
(એલ. એમ. એન્ડ એસ.)

વીસ્પમ્ચ દાતેમ્ વીદોયૂમ્ યજ્‌મઈદે,
વીસ્પાંમ્ચ દરેગાંમ્ ઉપયનાંમ્ યજ્‌મઈદે.
(ઈજશને હા. ૭૧. ૫.)

અર્થ.

દેવની સામેના તમામ કાયદાને અમે વખાણ્યે છિયે.
તથા
દરેક લાંબા વખતની કદીમ રસમને અમે વખાણ્યે છિયે.

મુંબઈ:
ધી જમશેદજી નશરવાનજી પીતીત પારસી ઑરફ્નેજ
કૅપતન પ્રીંતીંગ વર્કસ.
લાલબાગ-પરેલ.

સને ૧૯૦૪ ઇસવી.

કીંમત રૂ. ૦||.

આ રેસાલો

મારા મરહુમ માનવંત શિક્ષક.

એરવદ કાવશજી એદલજી કાંગાને

તેમની નેક યાદમાં

આભારની ઉંડી લાગણી અને માન સાથે

અર્પણ કર્યોછે.

આ રેસાલા વિષે ખુલાસો.

"રાસ્ત ગોફતાર તથા સત્ય પ્રકાશ" ના તા૦ ૨૯ મી જુન ૧૯૦૨ વાળા અંકમાં નીચે લખેલી જાહેર ખબર પ્રગટ કરવામાં આવી હતી.

રાહનુમાએ મજદયસ્નાન સભા.

"જરસી ઓરતોની માસિક અડચણ; તે બાબેનાં જરથોસ્તી ફરમાન, અને તે સંબંધી ચાલતી આવેલી રસમ."

ડૉ૦ હોરમસજી ભીમજીભાઇ બાટલીવાળા તરફનું રૂ. ૧૫૦ નું ઇનામ.

" "હાલ આપણી કોમની સ્ત્રીઓનો એક ભાગ માસિક અડચણના સબબથી ઘરની ખડકીની ખરાબ જગામાં જુદી બેસીને પોતાની તંદરોસ્તીનો બિગાડો કરેછે, અને કોઇને અડકતી નથી; બીજા હાથ ઉપર કેટલીક જરથોસ્તી બાઇઓ માળ ઉપર એલાહેદી બેસેછે અને કોઇને અડકતી નથી; વળી કેટલીક બાઇઓ આ અડચણ વેળાએ બિલકુલ જુદી બેસતી નથી તથા બધે ફરેહરેછે અને પોતાની તંદરોસ્તીની સંભાળ લેછે. આ ત્રણ કિસમની રસમ આપણી કોમમાં ચાલેછે, માટે એ બાબે આપણી પાક અવસ્તાવાણીમાં શું ફરમાન છે, અને તે ફરમાનથી હાલની ઉપલી રસમો કેટલી ખોટી છે."

એમ જાણવા માંગીને ડૉ૦ બાટલીવાળાએ ઉપલું ઇનામ આપવાની ખાહેશ દેખાડીછે.

એટલામાટે એક ઇનામનો નિબંધ એવી મતલબનો લખી માંગવામાં આવેછે કે જેમાં પ્રથમ આ માસિક અડચણ બાબે અવસ્તા વાણીમાં જે કાંઈ ફરમાનો આપેલાં હોય તે તથા તેમનો સહી તરજુમો ગુજરાતી ભાષામાં ઉતારી લઇ, તે ફરમાનોની વિગતવાર સમજણ આપવી; અને આજે આ અડચણના સંબંધમાં જે રીતો ચાલુ છે તે ઉપલાં ફરમાનોને કેટલે દરજજે મળતી આવેછે યા તેથી જુદી પડેછે તે બતાવીને, એ રીતોથી જે ખરાબી થતી હોય તે બાબે વિવેચન કરવું, તથા અસલ ફરમાન અને હાલની રીત વચ્ચેનો ફર્ક દેખાડી એ બેમાં કયું ફાયદાભરેલું છે તેના વૈદક વિદ્યાની રૂએ કારણો દેખાડવાં.”

ઉપલી સભાની કારોબાર મંડળીને આ બાબતમાં દશ રેસાલા મલ્યા હતા, જેમની તપાસ કરવાને ડૉકટર હીરજીભાઇ જમશેદજી અપુ અને એરવદ જમશેદજી દાદાભાઈ નાદરશાહની કમિટી ઠરાવવામાં આવી હતી. આ સાહેબોએ ઉપલા દશમાંના બે રેસાલા ઇનામને લાયક ઠરાવ્યા, તે એવી રીતે કે ડૉ૦ અપુએ “મઇન્યો થ્વા સાંસ્રાઇ વૅરેને અહુરા” એ તખલ્લુસવાળો પસંદ કીધો, અને એરવદ નાદરશાહે “વીસ્પૅમ્ચ દાતૅમ્ વીદાયમ્ યજમઇદે, વીસ્પાંમ્ચ દરેગાંમ્ ઉપયનાંમ્ યજમઇદે” એ તખલ્લુસવાળો ઇનામને લાયક ઠરાવ્યો. આ ઉપરથી કારોબાર મંડળીએ આ બેમાંથી સરસ નિબંધ કયો છે તે નક્કી કરવાનું શમ્સઉલ ઓલમા જીવણજી જમશેદજી મોદી બી. એ., ને

સોંપવાથી એ ગૃહસ્થે "વીસ્પૅમ્ચ હાતૅમ્ વીહોયૂમ્ યજ઼્મઇદે, વીસ્પાંમ્ચ દરેગાંમ્ ઉપયનાંમ્ યજ઼્મઇદે," એ તખલ્લુસવાળા નિબંધને ઇનામને લાયક ઠરાવ્યો, અને તેથી કારોબાર મંડળીએ એ નિબંધ લખનારનું પરબિડું ઉખેડતાં તેમાંથી ડૉ૦ સોરાબજી એદલજી દુબાશ (L. M. & S.) નું નામ જણાયાથી તેમને ઉપલું ઇનામ આપવાનો ઠરાવ કર્યોછે.

હાલ આપણા જરથોસ્તીઓમાં આવા નિબંધોની ઘણી જરૂર છે માટે એ રેસાલો છપાવી પ્રગટ કરાવાનું દુરુસ્ત ધારી ને તેમ કરવાની પરવાનગી ડૉ૦ સોરાબજી દુબાશને તેમના માંગવાથી કારોબાર મંડળીએ ખુશીથી આપીછે.

મુંબઈ, તા૦ ૧ લી નવેમ્બર ૧૯૦૪. } ખ઼ુ. રૂ. કામા,

રાહનુમાએ મજ઼દયસ્નાન સભાની કારોબાર

મંડળીના સરનશીન.

દિબાચો.

આ રેસાલા વિષેની જાહેર ખબર મારા વાંચવામાં આવ્યા પછી આ નિબંધ લખવા માટે માસિક અડચણની બાબતને લગતા અવસ્તાનો ખાસ અભ્યાસ કરીને તેનો સહી તરજુમો આપવાની મેં કોશેશ કરીછે. આ તરજુમો કરવામાં મારા મરહુમ વિદ્વાન શિક્ષક એ૦ કાવશજી એદલજી કાંગાના રચેલાં પુસ્તકોની તેમજ પ્રોફેસર દારમેસ્ટેટેના વંદીદાદના તરજુમાની અને ડૉકટર હોગની "Essays on the Parsees" નામની ચોપડીની મદદ મેં લીધીછે. મેં આ તરજુમો બોલેબોલનો આપવાને દરૂસ્ત વિચાર્યુંછે, જેથી દરેક વાંચનારને તે સેહેલથી સમજ પડે. મેં અવસ્તાનું લખાણ સર જમશેદજી જીજીભાઇ મદ્રસાના કાબેલ જંદ શિક્ષક એરવદ એદલજી કેરસાસ્પજી આંતીયાના રચેલા વંદીદાદ ઉપરથી આપ્યુંછે, ને ડૉકટરો ગેલ્ડનર તથા સ્પીગલના કિંમતી પુસ્તકોમાંથી જે શબ્દો મારા એ વિદ્વાન શિક્ષકે પસંદ કીધાછે તે મેં આ લખાણમાં વાપરયાછે. અવસ્તામાં આપેલાં ફરમાનોની સમજણ વૈદક વિદ્યાની મારફતે આપતી વખતે મેં કાબેલ યુરોપ્યન ડૉકટરોનાં મતો તેમનાં કિંમતી પુસ્તકોમાંથી ટાંકયાંછે. આ તેમજ બીજા ગ્રંથકર્ત્તાઓની કિંમતી ચોપડીઓનો ઉપયોગ કરવા માટે હું તેમનો મોટો આભાર માનુંછું.

આ રેસાલામાં મેં વિલાયતના નામીચા ડૉકટરોનાં મતો દર્શાવનારા અસલ ઇંગ્રેજી ફકરાઓ શમ્સઉલ ઓલમા એ૦ જીવણજી જમશેદજી મોદીની સૂચના ઉપરથી ઉમેર્યાછે:

આ નિબંધના એક પરીક્ષક મી૦ જમશેદજી દાદાભાઈ નાદરશાહે મને સૂચવ્યું કે કાંઇ ખાસ સંજોગો વચ્ચે એક માણસનો જીવ બચાવવા માટે વંદીદાદનાં સાધારણ ફરમાનોથી જુદી રીતે વર્તવું પડે તો તેમ કરવાની મના નથી પણ ઉલટી સૂચના છે, તે વિષે આ રેસાલાને લાગુ પડી શકે તેવું લખાણ થવું જોઇએ. મી૦ નાદરશાહની આ સૂચનાને, અનુસરીને મેં આ રેસાલાના છેક છેવટના ભાગમાં એ બાબત વિષે કાંઇ વધારો કીધોછે. ઉપલી સૂચનાઓ મને કરવા માટે હું એ પરીક્ષકોનો તથા રાહનુમાય મઝદયસ્નાન સભાની કારોબાર મંડળીએ આ રેસાલો છપાવવા માટે મને જે પરવાનગી આપીછે તે માટે તેમનો, તથા જે બાનુઓએ તથા ગ્રહસ્થોએ આ રેસાલાની થોડી નકલો પ્રગટ થવાની આગમજ ખરીદેલીછે તે તેમનો સર્વેનો ઉપકાર હું માનુંછું.

છેવટે મારે જણાવવું જોઇએ કે જરથોસ્તીઓમાં વારંવાર માસિક આચરણને લગતી બાબતમાં જે મતભેદ ઉભો થાયછે, અને જે ઘણું કરીને કજીઆ કંકાસનું રૂપ લેછે તે દૂર કરવાની ખાહેશથી તથા રાહનુમાય મઝદયસ્નાન સભાની જાહેર ખબરથી મને મળેલી તકનો લાભ લેવાની મતલબથી આ નિબંધ લખવાને મેં ઘટતું વચાર્યુંછે.

મુંબઇ, તા૦ ૨૪ મી નવેમ્બર ૧૯૦૪.

સો. એ. દુબાશ.

આ નિબંધ લખવામાં મેં નીચે જણાવેલી ચોપડીઓની મદદ લીધી છે.

એરવદ કાવશજી એદલજી કાંગાની અવસ્તા ભાષાની સંપૂર્ણ ફરહુંગ. ૧૯૦૦ ઇસવી. (કા. ડિ.).

એ૦ કા૦ એ૦ કાંગાનો "વંદીદાદનો ગુજરાતી તરજુમો." ત્રીજી આવૃત્તિ. ૧૮૯૪ ઇસવી. (કા. વં.)

"માસિક હાલતવાળી ઓરતોને દુર બેસવાની જરૂર." રચનાર "એક. જરથોસ્તી." ૧૯૦૨ ઇસવી. (જ.)

A Practical Grammar of the Avesta Language by Kavasji Edalji Kanga. 1891. (કા. વ્યા.)

The Vendidad. A New Edition prepared by Ervad Edalji Kavasji Antia. (1901.)

The Sacred Books of the East. Vol. IV. The Vendidâd translated by James Darmesteter. Second Edition. 1895. (દા.)

Haug's Essays on the Parsees by E. W. West, Ph. D. Second Edition. 1878. (હોગ.)

Diseases of Women by Arthur W. Edis. M. D. Lond., F. R. C. P. M. R. C. S. 1881. (Edis. એડિસ.)

The Science and Practice of Midwifery by W. S. Playfair. M. D. F. R. C. P. Fifth Edition. 1884. (Playfair. પ્લેફેર.)

Manual of Gynaecology by Dr. D. B. Hart and Dr. A. H. F. Barbour. Third Edition. 1886. (H. and B. હા. ને બા.)

Diseases of Women by A. L. Galabin M. A. M. D. F. R. C. P. Third Edition. 1884. (Galabin. ગૅલૅબિન.)

A Text Book of Physiology by M. Foster. M. A., M. D., L. S. D., F. R. S. Sixth Edition. 1899. (Foster.)

Kirkes' Hand-Book of Physiology by W. Morrant Baker. F. R. C. S. 9th Edition. 1880.

Chavasse's Advice to a Wife on the Management of Her Own Health revised by Fancourt Barnes, M. D., F. R. S. E. 1904.

A Manual of Chemistry by Arthur P. Luff. M. D. B. Sc. (Lond.), M. R. C. P. 1892.

On the Use of Beef's Urine according to the Precepts of the Avesta and on Similar Customs with Other Nations by Dr. Eugen Wilhelm, Professor of Iranian Languages, University of Jena. Bombay. 1889.

&. &.

શુદ્ધિ પત્ર.

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૭	અસ્તવઈતિનાં	અસ્તવઇતિનાંમ્
૨	૮	અહ્ની	અહ્નિ
”	”	માઽજ્હૃદયસ્નોઈશ્	માઽજ્હૃદયસ્નોઇશ
”	૯	વેાહુનવઇતિ*	વૅાહુનવઇતિ
”	૧૦	વેરેઝ્યાંન્*	વૅરૅઝ્યાંન્
૩	૩	ડાકટર	ડૅાકટર
”	૪	ગેલેબિન*	ગૅલૅબિન
૭	૧૧	સંકેાચવાથી	સંકેાચાવાથી
૮	૧૫	વરેધાબ્યસ્ચ*	વરૅધાબ્યસ્ચ
”	૧૭	નએમેમ્	નએમૅમ્
”	૧૮	નાઈરિક*	નાઇરિક
”	૨૦	પઈતિ	પઇતિ
૯	૯-૧૦	બરેસ્મન્	બરૅસ્મન્
૯	૮-૧૦	ગાઈમ્	ગાઇમ્
૧૩	૨૧	Farucourt	Fancourt
૧૬	૨૩	સ્રીઓમાં	સ્રીઓમાં
”	૨૬	ફ્રાન્કુ	ફ્રાન્કુર્ટ
૨૪	૧૯	પેલ્વિક*	પૅલ્વિક
”	૨૦	પેરિટોનાઇટિસ*	પૅરિટોનાઈટિસ
૩૯	૫	ભેાંયતળિયા	ભેાંયતળિયાં
૪૬	૭	હાતરે	હાતરૅ
”	૮-૯-૧૦-૧૧	નાઇરિકયાઓ	નાઇરિકયાઑ
”	”	ચિથ્રવઇત્યાઓ	ચિથ્રવઇત્યાઑ
”	”	હખ્શ્તવંઈત્યાઓ	હખ્શ્તવઇત્યાઑ
”	”	વેાહુનવઈત્યાઓ	વૅાહુનવઇત્યાઑ

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
”	૯–૧૩–૧૬	ખરેથેમ્*	ખરૅથૅમ્
”	૧૩	ચિનેમ્	ચિનૅમ્
”	૧૩–૧૬	યએોમ્*	યઑમ્
”	૧૪	અયરુહ્રુએનેમ્	અયરુહ્રુએનૅમ
”	”	નિતેમ્	નિતૅમ્
”	૧૭	દનરે*	દનરૅ
”	૨૬	લેઈ*	લઈ
૪૯	૮	રૂદ્	રુદ્
૫૩	૨૮	વેાહુનીશ*	વાહુનીશ
૫૫	૧૩	પઇત્યારેમ્	પઇત્યારૅમ્
૬૦	૨૬	મઘેમ્	મઘૅમ્
૬૩	૧	નબળી	નબળા
૬૩	૨૪	આવ્યાથી	આવેછે ત્યારે
૭૩	૨૫	રાનેમ્	રાનૅમ્
૭૭	૧૩		‘કરેછે’ પછી (ત્યારે) ઉમેરો
૭૯	૬	આપેરતિશ્	આપૅરતિશ્ ?
”	૭	અઝએત	અઝૅત ?
૮૦	૨૧	તત્કાળી	તત્કાળિક

જે શબ્દપર * આવી નિશાની છે તે એકથી વધારે વખત આ નિબંધમાં વપરાયલેા છે માટે તેને દરેક ઠેકાણે શુદ્ધ કરીને વાંચવેા.

પારસી ઓરતોની માસિક અડચણ: તે બાબેના જરતોશ્તી ફરમાન, અને તે સંબંધી ચાલતી આવેલી રસમ વિષે ડાકટર હોરમજી લીમજી-ભાઇ બાટલીવાલાએ આપેલા રૂ ૧૫૦ના ઈનામ માટે રાહનુમાએ મજ્દયસ્નાન સભાની કારોબાર મંડળીએ નેમેલા પરીક્ષકોએ પસંદ કરેલો રેસાલો.

અવસ્તામાં કયે ઠેકાણે માસિક માંદગી વિષે લખાણ આવેલું છે તે વિષે.

અવસ્તામાં આપણા ધર્મની પ્રખ્યાત ચોપડી વંદીદાદમાંજ માત્ર માસિક અડચણ વીષે લખાણ આવેલું છે. આ લખાણ આ ચોપડીની સોળમી પરગરદમાંજ માત્ર સામટું આવેલું છે; બાકીનું લખાણ એ ચોપડીની પેહેલી પરગરદના ૧૮ અને ૧૯ મા ફકરાઓમાં, પાંચમી પરગરદના ૫૯ મા ફકરામાં, પંદરમી પરગરદના ૭ મા ફકરામાં, અને અઢારમી પરગરદના ૬૭ થી ૭૬ મા ફકરાઓમાં મલી આવે છે. વંદીદાદના વિદ્વાન ગ્રંથકર્ત્તાઓએ માસિક અડચણને લગતી બાબત જરથોસ્તીઓને એટલી બધી ઉપયોગી અને અગત્યની વિચારી છે કે તેઓએ ઉપર જણાવેલા ફકરાઓ ઉપરાંત આખી સોળમી પરગરદ આ એકજ બાબત માટે રોકી છે. એ પરગરદનું લખાણ એ વિષય વિષે એટલું તો 'બોહોળું', ઉપયોગી અને અગત્યનું છે કે બીજી પરગરદોનું એજ બાબતને લગતું વર્ણન

માત્ર એ પરગરદના વધારા જેવું છે, માટે આ પરગરદને વાજબી રીતે વધારે અગત્યતા આપીને હું આ નિબંધ એજ પરગરદના અવસ્તાથી શરૂ કરીશ, અને જ્યાં એ પરગરદમાં જણાવેલી એક ચોકસ બાબત બીજી પરગરદોમાં મલી આવે છે ત્યાં એ પરગરદના ફકરા સાથે તે પરગરદોના ફકરાઓ હું આપીશ.

વંદીદાદની ૧૬ મી પરગરદના અવસ્તા.

૧. દાતરે[1] ગએથનાંમ[2] અસ્તવઈતિનાંમ[3] અષાઉમ[4]! યત[5] અહ્મી[6] ન્માને[7] યત[8] માજદયસ્નોઇશ[9] નાઇરિક[10], ચિથ્રવઇતિ[11] દખ્શતવઇતિ[12] વોહુનવઇતિ[13] નિશહિધાત,[14] કુથ[15] તે[16] વેરેઝ્યાંન[17] અએતે[18] યોઇ[19] મજ્દયસ્ન[20]?

અર્થ.

૧. હાડમંદ[3] મુલકોના[2] ઓ અશો[4] પેદા કરનાર[1]! જો[5] આ[6] ઘેરમાં[7] જે[8] મજ્દયસ્નીનું[9] (છે તેમાં) ધાતવાળી,[11] દસ્તાનમી નિશાનવાળી,[12] (તથા) દસ્તાનના લોહીવાળી[13] ઓરત[10] દૂર બેસે,[14] (તો) આ[18] જેઓ[19] મજ્દયસ્નો[20] (છે) તેઓ[16] કેવી રીતે[15] વર્ત્તે[17]?

આ ફકરામાં આવેલા ચોકસ શબ્દોની સમજણઃ— આ ફકરામાં માસિક માંદગીવાળી ઓરત માટે જે ત્રણ બોલો તેની હાલત દર્શાવવા માટે વપરાયલા છે તે **'ચિથ્રવઇતિ', 'દખ્શતવઇતિ'**, અને **'વોહુનવઇતિ'** છે.

'ચિથ્રવઇતિ' શબ્દનો અર્થ એ૦ કાવશજી કાંગાએ "દસ્તાનની નિશાનવાળી" કીધો છે, જ્યારે પ્રોફેસર દારમેસ્ટેટે "having the whites" પ્રમેહવાળી કીધો છે. પ્રમેહ અથવા સફેત ધાત એ એક જાતનો સફેત પદાર્થ છે જે તંદરોસ્ત ઓરતમાં જોવામાં આવતો નથી, પણ એક દર્દી ઓરતમાં જોવામાં આવે છે, તેથી 'ચિથ્રવઇતિ'નો અર્થ "having the whites" પ્રમેહવાળી મને વાંધાભરેલો લાગેછે. વંદીદાદના વિદ્વાન ગ્રંથકર્ત્તાઓની મતલબ આ શબ્દથી એક ચીકણો પદાર્થ જે

કાચા ઇંડાની સફેતી જેવો હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં mucus (મ્યુકસ) કહે છે તે જણાવવાની હોય, કારણકે આ પદાર્થ, દસ્તાનના લોહી સાથે ભેળેલો હોય છે. પ્રખ્યાત ડાકટર ગેલેબિન (Galabin)‡ ના લખવા પ્રમાણે દસ્તાનના લોહીના વેહેવાની આગમજ, તથા તે લોહીના વેહેવાની સાથે સાથે, અને તે લોહીના વેહેવા પાછળ, ગર્ભસ્થાનના નીચલા સાંકડા ભાગ (cervix)માંથી અને ગર્ભસ્થાનની નીચેની કોથળી (vagina)માંથી રસ ઝરકે છે. આ રસમાં 'મ્યુકસ' નામનો પદાર્થ મલી આવે છે, અને જ્યારે દસ્તાન ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાંથી આ ભાગો વાટે નીચે વેહે છે ત્યારે તેની સાથે ભેળાય છે. આં ચીકણો પદાર્થ કોઈ વખતે દસ્તાનની આગમ્ચ વેહેછે અને જાણે થોડા વખતમાં દસ્તાન વેહેશે એમ જાહેર કરેછે. 'ચિથ્ર*'= સં० 'चित्र' શબ્દનો અર્થ 'જાહેર' થાય છે, તે ઉપરથી જે જાહેર કરે તે, અહીં જે દસ્તાનને જાહેર કરે તે પદાર્થ, એટલે જે ચીકણો પદાર્થ જે દસ્તાનની અગાઉ વેહે છે તે, એક જાતની ચીકણા પદાર્થવાળી ધાત, એ ઉપરથી 'ચિથ્રવઇતિ'નો અર્થ 'ધાતવાળી' મેં કીધો છે.

'દખ્શતવઇત' શબ્દનો અર્થ એ. કાવશજી કાંગાએ 'દસ્તાનવાળી' કીધો છે, જ્યારે દારમેસ્ટેટે એનો અર્થ કીધેલો હોય એમ જણાતું નથી. 'દખ્શત†' શબ્દનો અસલ અર્થ 'નિશાની,' 'ચિન્હ' થાય છે તે ઉપરથી 'દખ્શતવઇતિ'નો અસલ અર્થ 'નિશાનીવાળી' થાય છે, તે ઉપરથી 'દસ્તાનની નિશાનવાળી' એવો અર્થ કરવાને હું વધારે દરૂસ્ત ધારૂં છું. વળી જો આપણે એનો અર્થ 'દસ્તાનવાળી' કર્યે તો 'વોહુનવઇતિ' બોલની જરૂર રેહેતી નથી, કારણકે દસ્તાન એ લોહી અને બીજા પદાર્થોનું બનેલું છે. જો એ બોલ એખલો આવેલો હતે

---

* (કા. ડી. ૧૮૨) † (કા. ડી. ૨૪૪). ‡ (ગેલેબિન ૪૧.)

તો 'દસ્તાનવાળી' એવો અર્થ થઇ શકતે. વળી દસ્તાનની નિશાનીઓ ઘણું કરીને દસ્તાનનું લોહી વેહેછે તેની અગાઉ જાહેર થાયછે તેથી 'દખ્સ્તવઇતિ' શબ્દને 'વોહુનવઇતિ' શબ્દની અગાઉ વાપરવામાં આવ્યોછે.

'વોહુનવઇતિ' શબ્દનો અસલ અર્થ લોહીવાળી થાયછે, તે ઉપરથી 'દસ્તાનના લોહીવાળી' એવો જે અર્થ એ. કાવશજીએ કીધો છે તે અહીં બરાબર લાગુ પડેછે.

'નિશ્‌હિધાત્'નો અર્થ એ. કાવશજીએ "બેસે" કીધો છે. હું અહિઆં એનો અર્થ 'દૂર બેસે' એવો કરવાને વધારે દુરસ્ત ધારૂં છું, કારણકે એ બોલ નિશ્*=સં० नि=દૂર="far from" અને હદ્,=સં० सद्=બેસવું "to sit" ઉપરથી નિકળેલો છે. એ. કાવશજી કાંગાએ 'નિશ્-હ્‌ત' નો અર્થ "to sit down" કીધો છે જે અર્થે 'નિશ્હિધએત' બોલ સોળમી પરગર્દના ૮, ૯, ને ૧૦ મા ફકરાઓમાં વપરાયલો માલમ પડેછે, કારણકે ત્યાં એ બોલ સાથે "અઇરિમે ગાતૂમ્ હે" બોલો આવેલાછે. "અઇરિમે ગાતૂમ્ હે નિશ્હિધએત" બોલોનો અર્થ તેણીએ તેની એકાંતે જગે બેસવું જોઇએ એમ થાયછે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને "દસ્તાનની નિશાનવાળી" કહી છે, કારણકે તે ઓરત એવી હાલતમાં ઘણું કરીને ચોકસ દુઃખદાયક નિશાનીઓથી પીડાય છે. આ દુઃખદાયક નિશાનીઓનું વર્ણન મારા પોતાના બોલોમાં આપવા કરતાં ડાકટર એડિસના બોલોમાં આપવાનું હું વધારે દરૂસ્ત ધારૂં છું.

"Menstruation being normally a physiological process, little or no discomfort is experienced by women in a state of health ; but where the condition

---

* (કા. બ્યા. ૨૧૭ ને ૨૮૧)

of the general health is deteriorated, or the nervous system very impressionable, certain premonitory symptoms are not unusual. These are known as *molimina menstruationis*, and consist of a sensation of weight and fulness in the pelvis, bearing down or dragging, a feeling of weariness or aching in the loins, radiating downwards to the perineum and occasionally extending down the thighs. There is slight tenderness over the hypogastric and inguinal regions, with not infrequently a burning sensation. In some instances there is irritability of the bladder, frequency of micturition, or even retention. The regularity of the bowels is often interfered with, constipation or diarrhœa being not uncommon. The appetite fails, nausea or sickness is occasionally experienced, and the patient complains of feeling unwell. The breasts become hard and tender, and in some instances severe neuralgic pains are experienced in them. Dr. Barnes has pointed out that menstruation, and probably ovulation also, are, like pregnancy, preceded and accompanied by increased central nerve irritability and increased vascular tension. Fretfulness, irritability of temper, and increased tendency to attacks of hysteria, migraine, or epilepsy, are often noticed when any predisposition exists."

(Diseases of Women by Dr. A. W. Edis, page 112.)

તરજુમો.

"દસ્તાનનું વેહેવું ધારા પ્રમાણે પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રને લગતી એક ક્રિયા હોવાથી, તંદરેસ્ત હાલતમાં સ્ત્રીઓને થોડુંજ દુઃખ ખમવું પડેછે યા ખમવું પડતું નથી, પણ જે સ્ત્રીઓની

સાધારણુ તંદરેાસ્તીની સ્થિતિ બગડેલી હેાયછે અથવા જેમનેા જ્ઞાનતંતુનેા બાંધેા એવેા હેાયછે કે જેની ઉપર ઘણી અસર થઇ શકે તે સ્ત્રીઓમાં ચેાકસ પૂર્વસૂચક નિશાનીઓ અસાધારણુ નથી. આ નિશાનીએ **દસ્તાનની નિશાનીઓ** તરીકે જણાયલીછે, જેવી કે પીડુંમાં ભારની લાગણી અથવા પીડું ભરાઈ આવેલું હેાય તેવી લાગણી, પીડું જોરથી નીચે ખેંચાતું અથવા તણાતું હેાય તેવી લાગણી, અને કમરમાં થાકની અથવા દુઃખારાની લાગણી જે સક્રા તરફના ભાગ સુધી નીચે પ્રસરે છે અને કેટલીકવાર બન્ને જાંગેામાં લંબાય છે. પીડુંના અને તેની બન્ને બાજુના જાંગના થાપાની " ઉપરના ભાગેામાં વારંવાર થતી બળત્રા સાથે થેાડેા દુઃખારેા હેાયછે. કેાઈ દાખલાઓમાં પેશાબના કુક્કામાં આગ બળેછે, વારંવાર પેશાબ કરવાની તલપ થાયછે, અથવા પેશાબ બંધ બી થઇ જાય છે. આસરડાંના નિયમિતપણામાં વારંવાર ખલલ થાયછે, અને કબજીઆત અથવા અતિસાર અસાધારણુ હેાતાં નથી. ભૂખ કમી લાગે છે, ઉબકેા અથવા એાકારી કેાઈ કેાઈ વખતે આવે છે, અને દર્દી પેાતાને ગમતું નથી એવી ફરિયાદ કરે છે. બન્ને થાન કઠણુ અને નાજુક થાય છે, અને કેટલા દાખલામાં જ્ઞાનતંતુના ભારે ચસકા તે થાનેામાં મારેછે. ડાકટર બાર્ન્સે બતાવ્યું છે કે હમેલની માફક દસ્તાન આવવાની અગાઉ અને દસ્તાન જારી રહેછે તે વખતે, અને ઘણુંકરીને ફૂલમાંથી ઈંડું બહાર આવે છે તે વખતે અને તેની અગાઉથી, માનસિક જ્ઞાનતંતુ વધારે ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં હેાયછે અને લેાહીની રગેા ઉપર લેાહીનું વધારે દબાણુ થાય છે. જ્યારે દર્દો થવાની કંઇ અનુકૂળ હાલત હેાયછે ત્યારે રીસાળપણું, સ્વભાવનું જલદીથી ઉશ્કેરાઇ જવું, અને વાયુગેાળાના હુમલા થવાની વધારે વલણુ, આધાશીશી નામનું દર્દ, અથવા ફેફરૂં વારંવાર જેાવામાં આવે છે." (એડિસ. પાનું ૧૧૨.)

માસિક અડચણવાળી ઓરતને "દસ્તાનના લોહીવાળી" જણાવી છે, એટલે, જે ઓરતને દસ્તાનનું લોહી જાય તે ઓરત.

ઓરતને દસ્તાન શામાટે જાયછે તે ટુંકમાં હું અહિં સમજાવવાની કોશેશ કરીશ. આ દુનિયામાં ઓરતની ફરજોમાંની એક ફરજ બચ્ચાને જન્મ આપવાની છે. તે ફરજ બજાવવાને તેને શકિતવાન્ કરવા માટે કુદરતે તેને બે ફૂલો (ovaries) આપ્યાં છે. જ્યારે તેણી વયમાં આવેછે ત્યારે દર મહિને એ ફૂલની એક ઝીણી કોથળી પાકીને ફૂટે છે અને તેમાંથી એક મનુષ્ય ઇંડું (ovum) બહાર પડીને ફૂલની સપાટી ઉપર આવે છે, જ્યાંથી 'ફેલ્લોપિયન' (Fallopian) નામની નળીનો ઝાલરવાળો છેડો તેને ઉંચકી લેછે. એ નળીના સંકોચવાથી તથા તેના બારિક નરમ વાળોની ગતીની મદદથી તે મનુષ્ય ઇંડું એ નળીમાંથી પસાર થઇને ગર્ભસ્થાન આગળ આવી પોહોંચેછે. જો એ ઇંડું ગર્ભસ્થાનમાં આવ્યા અગાઉ મરદની મનીથી ફળદ્રુપ થયલું હોયછે તો તે ગર્ભસ્થાનમાં આવી પુગે તેની અગાઉ તેને ટેકાવવા અને બચાવવા માટે ગર્ભસ્થાનનું સૌથી અંદરનું પડ નરમ, માવાદાર થાયછે, અને ઉપસે છે; અને જેમ તે ઇંડાની વૃદ્ધિ થાયછે તેમ તે પડની બી વૃદ્ધિ થાય છે; પણ જો તે મનુષ્ય ઇંડું મરદની મનીથી ફળદ્રુપ થતું નથી તો તે અને તેને ટેકો અને બચાવ આપનારૂં પડ નકામું હોવાથી નાશ પામે છે. ઓરતના ગર્ભસ્થાનના બારિક કાણામાંથી તે સુવેલું ઇંડું બહુજ ઝીણું હોવાથી આસાનીથી પસાર થઇ શકેછે, પણ તેને ટેકો આપનારૂં પડ મોટું હોવાથી તેમાંથી આસાનીથી પસાર થઈ શકતું ન હોવાથી તે પડની રજકણે રજકણો તથા તેના લોહીની રગોના પડો પ્રવાહી ચરબી થઇને નાશ પામેછે, અને તે પડનો બારિક ભુકો થાયછે, તથા લોહીની જે રગો નાશ પામેલી અથવા ખોલ્લી થયલી હોય છે તેમાંથી લોહી વેહે છે, જે લોહી ગર્ભસ્થાનના બારિક વેહમાંથી આ ભૂકાને

બહાર ધોઈ કાઢે છે, અને એક નાશ પામેલા અને બિન ઉપયોગી પદાર્થને શરીરમાંથી એ રીતે બહાર કાઢે છે. દસ્તાનનું લોહી જેમ સાધારણ લોકો સમજે છે તેમ તે માત્ર ગર્ભસ્થાનનું લોહી છે એટલુંજ નહીં, પણ તે લોહી સાથે ગર્ભસ્થાનના નાશ પામેલા પડનો બારિક ભૂકો તથા કાચા ઇંડાની સફેતી જેવો ચીકણો પદાર્થ ભેળેલો હોય છે. વળી દસ્તાનનું લોહી આ ચીકણા પદાર્થને લીધે સાધારણ લોહી માફક બંધાઇ જતું નથી.

ઉપલા ટુંક બ્યાન ઉપરથી જોવામાં આવશે કે અવસ્તામાં માસિક માંદગીવાળી ઓરતને જે 'ક્ષાતવાળી,' 'દસ્તાનની નિશાનવાળી,' તથા 'દસ્તાનના લોહીવાળી' કહેલી છે તે તેની માસિક માંદગી વખતની હાલત બરાબર દર્શાવવા માટે છે.

અવસ્તા.

૨. ' આઅત[1] મ્રઑત[2] અહુરો[3] મજ્દાઑ,[4] અએતધ[5] હે[6] અએતે[7] મજ્દયસ્ન[8] પન્ત[9] વીચિનએત[10] પઇરિ[11] ઉર્વરાબ્યસ્ચ[12] વરેધાબ્યસ્ચ[13] અએસ્મએઇબ્યો,[14] હિશ્કુ[15] પાંસ્નુ[16] ગાતુ[17] નિધયએત,[18] ક્રતર[19] હચ[20] ન્માન[21] વેરેઝ્યાંન,[22] યત[23] વા[24] નએમેમ,[25] યત[26] વા[27] થ્રિષ્ટુમ,[28] યત[29] વા[30] ચથ્રુષુમ,[31] યત[32] વા[33] પઞ્તઙ્હુમ,[34] યેઝી[35] નોઇત[36] નાઇરિક[37] આતરેમ[38] અઇવિ-વએનાત,[39] યેઝી[40] નોઇત[41] નાઇરિક[42] આથ્રે[43] રઓક્ષ્નાંન[44] પઇતિ-દિધ્યાત[54]

અર્થ.

૨. ત્યારે[1] મહાજ્ઞાની[4] સાહેબે[3] કહ્યું[2] (કે), ત્યાં[5] તેનેમાટે[6] તે[7] મજ્દયસ્નોએ[8] ઝાડોથી[12] તથા રોપાઓથી[13] તથા બાળવાનાં લાકડાંથી[14] દૂર[11] (એક) રસ્તો[9] પસંદ કરવો જોઇએ,[10] (તેની) જગે[17] સુકી[15] રેતી[16] પાંથરવી જોઇએ,[18] (તેની જગા) ઘેર[21] થી[20] વધારે દૂર[19] કરે,[22] જે[23] યા[24] અર્ધી[25] (હોય), જે[26] યા[27] એક-તૃત્યાંશ[28] (હોય), જે[29] યા[30] એકચતુર્થાંશ[31] (હોય), અથવા[33]

જો[૩૨] એક પંચમાંશ[૩૪] (હોય), નહી[૩૬] તો[૩૫] (તે) ઓરત[૩૭] આતશને[૩૮] જોય[૩૯], નહી[૪૧] તો[૪૦] (તે) ઓરત[૪૨] આતશનાં[૪૩] બળતાં[૪૪] સામે જોય.[૪૫]

અવસ્તા.

૩. દાતરૅ[૧] ! ચ્વત્[૨] દ્રાજો[૩] હચ[૪] આથ્રત્[૫] ? ચ્વત્[૬] દ્રાજો[૭] હચ[૮] અપત્[૯] ? ચ્વત્[૧૦] દ્રાજો[૧૧] હચ[૧૨] બરેસ્મન્[૧૩] ફ્રસ્તઇર્યાત્[૧૪] ? ચ્વત્[૧૫] દ્રાજો[૧૬] હચ[૧૭] નૅરબ્યો[૧૮] અષવબ્યો[૧૯] ?

૪. આઅત્[૨૦] મ્રઑત્[૨૧] અહુરો[૨૨] મજ્દાઑ[૨૩] પંચ-દસ[૨૪] ગાઇમ્[૨૫] હચ[૨૬] આથ્રત,[૨૭] પંચ-દસ[૨૮] ગાઇમ્[૨૯] હચ[૩૦] અપત,[૩૧] પંચ-દસ[૩૨] ગાઇમ્[૩૩] હચ[૩૪] બરેસ્મન્[૩૫] ફ્રસ્તઇર્યાત,[૩૬] થ્રિગાઇમ[૩૭] હચ[૩૮] નૅરબ્યો[૩૯] અષવબ્યો.[૪૦]

અર્થ.

૩. ઓ પેદા કરનાર[૧] ! (તે જગા) આતશ[૫] થી[૪] કેટલી[૨] દૂર[૩] ? પાણી[૯] થી[૮] કેટલી[૬] દૂર[૭] ? પાંથરેલી[૧૪] બરસ્મથી[૧૩] કેટલી[૧૦] દૂર[૧૧] ? અશો[૧૯] માણસો[૧૮] થી[૧૭] કેટલી[૧૫] દૂર[૧૬] ?

ત્યારે[૨૦] મહાજ્ઞાની[૨૩] સાહેબે[૨૨] કહ્યું[૨૧] (કે) આતશ[૨૭] થી[૨૬] પંદર[૨૪] કદમ[૨૫] (દૂર), પાણી[૩૧] થી[૩૦] પંદર[૨૮] કદમ[૨૯] (દૂર), પાંથરેલી[૩૬] બરસ્મ[૩૫] થી[૩૪] પંદર[૩૨] કદમ[૩૩] (દૂર), અશો[૪૦] માણસોથી[૩૮] ત્રણ કદમ[૩૭] (દૂર).

અવસ્તાના અર્થનો ખુલાસો:—પેહેલા ફકરામાં સવાલ પૂછવામાં આવ્યો છે કે મજ્દયસ્નીના ઘેરમાં જો એક ઓરત માસિક માંદગીવાળી થાય તો મજ્દયસ્નોએ તેને માટે શું કરવું જોઈએ ? આ સવાલનો જવાબ બીજા ફકરામાં તેમજ તેની પછીના ફકરાઓમાં આપ્યો છે. આવી ઓરત માટે મજ્દયસ્નોને જે પેહેલો હોકમ કરવામાં આવ્યો છે તે આ છે કે તેઓએ તેને માટે એક એવો રસ્તો શોધી કાંઢવો જોઈએ કે જ્યાં ઝાડપાન ન હોય, અને જ્યાં બાળવાનાં લાકડાં પડેલાં ન હોય.

આની મતલબ એ છે કે જ્યારે તેણી તે રસ્તે જાય ત્યારે તેણી એ ચીજોને અડકે નહિ.

ઝાડપાનને નહિ અડકવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે:— ૧. એક કારણ આ છે કે આગલા જમાનામાં તેમજ હાલના જમાનામાં કેટલાક લોકો એવું માનેછે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરત જો ઝાડપાનને અડકે તો તેની ઉગવાની શક્તિ કમી થાયછે, જે મત નીચે ટાંકેલા ફકરા પરથી માલમ પડશે:

'Pliny tells us that "on the approach of a woman in this state (the menstrual)...seeds which are touched by her become sterile, grafts wither away, garden plants are withered up."' &c.

(Natural History, Book VII., ch. 13. તથા જ. ૨૫.)

તરજુમો.

"પ્લિનિ આપણને જણાવે છે કે જે બીયાંને એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત અડકેછે તે બીયાં ફળદ્રુપ થતાં નથી, જે કલમો યા બાગના રોપાઓને તેણી અડકેછે તેઓ સુકઇ ને નાશ પામેછે, ઇત્યાદિ."

૨. માસિક અડચણવાળી ઓરતોને ઝાડપાનથી દૂર રાખવાનું બીજું કારણ એ છે કે તેઓએ ખેતીવાડીના કામમાં ભાગ લેવો નહીં. વંદીદાદના જમાનામાં ઈરાણી જરથોસ્તીઓના મોટા ભાગનો મુખ્ય ધંધો ખેતીવાડીનો હતો, તેમજ હાલે પણ ઈરાણમાં રહેતા જરથોસ્તીઓના મોટા ભાગનો મુખ્ય ધંધો ખેતીવાડીનો છે. વંદીદાદના જમાનામાં ગરીબ જરથોસ્તી કુટુંબની ઓરતો તેમનાં ખેતરોમાં કામ કરીને તેમને મદદ આપતી હોય, આ મદદ તેઓ માસિક માંદગી વખતે નહીં આપે તેમ માટે તેઓને ઝાડપાનથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યું હોય, કારણકે માસિક માંદગીમાં તેઓ જો

સખ્ત મેહેનત ખેતરોમાં કરે તો તેઓને વધારે દસ્તાન જવાથી તેઓ વધારે નબળી પડી જાય, અને ભીનાશવાળી જગામાં કામ કરવાથી તેમને વળી સરદી થાય, અને માસિક માંદગીમાં સરદી લાગવાથી કેટલાંએક દર્દો તેઓને ઉત્પન્ન થાયછે તેને માટે તેઓને ઝાડપાનથી દૂર રેહેવા ફરમાવ્યું છે.

દસ્તાનવાળી ઓરતને બાળવાના લાકડાંથી દૂર રેહેવા ફરમાવ્યુંછે તેના કારણો નીચે પ્રમાણે છે:-

૧. લાકડું છિદ્રવાળું હોવાથી કોઇબી બારિક ચીજ તેમાં દાખલ થવા પામેછે. જો માસિક માંદગી ભોગવતી ઓરત પોતાના અસ્વચ્છ હાથે લાકડું પકડે તો તે લાકડાનાં છિદ્રોમાં દસ્તાનનો નસો દાખલ થઇ શકે, અને જ્યારે તે લાકડું બાળવામાં આવે ત્યારે તે નસો પણ બળે. નસો બાળવો એ જરથોસ્તીધર્મમાં ગુનાહભરેલું લખ્યુંછે, કારણકે નસો બાળવાથી ઘણી નુકસાનકારક ઝેરી ગેસો જેવી કે કારબોન ડાયોક્ષાઇડ, કારબોન મોનોક્ષાઇડ, નાઇટ્રોજન, ઇત્યાદિ ઉત્પન્ન થાય છે, જે ગેસો દમમાં લેવાથી માણસને નુકસાન થાયછે. આ કારણને લીધે દસ્તાનવાળી ઓરતને બાળવાનાં લાકડાંથી દૂર રેહેવા ફરમાવ્યું હોય.

૨. બાળવાનાં લાકડાંથી તેણીને અલાયદી રાખવાનું બીજું કારણ એ છે કે તેણીને રસોઇ કરવાના કામમાં ભાગ લેતી અટકાવવી, કારણકે આવી નાજુક હાલતમાં રસોઈ કરતાં તેણીને હાલચાલ કરવી પડેછે, તથા કોઈ વખતે ભારી ચીજો તેણીને ઉંચકવી પડે છે, તથા આતશની ગરમી તેણીને ખમવી પડેછે જેથી તેણીને વધારે દસ્તાન જાયછે ને તેણી વધારે નબળી પડેછે; એ વિષે હું આગળ ચાલતાં વધારે ખુલાસો કરીશ.

મઝદયસ્નોને જે બીજો હોકમ કરવામાં આવ્યો છે તે આ છે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરતના આવવા જવાના રસ્તાપર તથા તેની આરામ લેવાની જગાપર સુકી રેતી તેઓએ પાંથરવી. એનું કારણ એ છે કે સુકી રેતી ભીનાશને ચુસી લે છે માટે તેની આરામ લેવાની જગાએ તથા જાઆવ કરવાના રસ્તાપર તે પાંથરવા ફરમાવી છે, જેથી તે જગા સુકી રેહે અને તે ઓરતને સરદી લાગે નહીં, કારણકે આવી નાજુક હાલતમાં તેણીને સરદી લાગવાનો વધારે સંભવ હોયછે, જેને લીધે તેણીને ચોકસ દર્દોથી હેરાન થવું પડેછે, જે દર્દો વિષે હું હવે પછી લખીશ.

મઝદયસ્નોને જે ત્રીજો હુકમ ફરમાવ્યો છે તે માસિક અડચણવાળી ઓરતના મકાણ વિષે છે. તેણીનું મકાણ હમેશના રેહેવાના મકાણથી અલાયદું કરવા જણાવ્યુંછે, તથા તે મકાણ હમેશના રેહેવાના મકાણના અર્ધા ભાગ જેટલું, યા ત્રીજા ભાગ જેટલું, યા ચોથા ભાગ જેટલું, યા પાંચમા ભાગ જેટલું બનાવવા જણાવ્યું છે. વળી તે મકાણ આતશથી, પાણીથી, અને બરસમથી પંદર કદમ દૂર ને અશો માણસોથી ત્રણ કદમ દૂર કરવા ચોથા ફકરામાં ફરમાવ્યુંછે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતનું મકાણ હમેશના રેહેવાના મકાણથી અલાયદું કરવાનું કારણ એ છે કે તેણી નિરાંતે અને મલાજાથી તન અને મનની પુરતી આસાયશ ભોગવે, અને ઘેરના કામકાજથી અલગ રહે, કે જેથી તેણીનું દસ્તાન આસાનીથી વેહે, અને જ્યાંસુધી તે વેહે ત્યાંસુધી તેણીને વેદના ખમવી પડે નહીં, અને દસ્તાનથી તેણી જલદીથી ફારેગ થાય. જો એક તંદરોસ્ત ઓરત પુરતી રીતે તન અને મનની આસાયશ માસિક માંદગી વખતે લે તો તેણીને ઘણીજ થોડી વેદના ખમવી પડેછે યા સુદહ્ ખમવી પડતી નથી, કારણકે

દસ્તાનનું વેહેવું મેં આગળ જણાવ્યું તેમ કુદરતી કાયદા પ્રમાણે પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રને લગતી એક ક્રિયા છે; પણ જો તેણી આરામ પુરતી રીતે લેતી નથી તો તેણીને દસ્તાન વધારે વેહેવાથી તેણી નબળી પડી જાયછે, અને તે નબળી હાલતમાં તેણીને થોડી ઘણી વેદના થાયછે. પણ જો એક ઓરત નબળા બાંધાની હોય અથવા તેનો જ્ઞાનતંતુનો બાંધો એવો હોય કે તેની ઉપર ઘણી જલદીથી અસર થાય તો માસિક અડચણ વખતે તેને ઘણું ખરૂં કમરમાં અને પીડુંમાં દુખારો થાયછે, ને જો તેણી આવી વખતે તન અને મનની આસાયશ પુરતી રીતે લેતી નથી તો તેની વેદનામાં વધારો થાયછે, અને દસ્તાન વધારે વેહેછે, અને દસ્તાન વધારે વેહેવાથી અને ઘણી હીલચાલ કરવાથી તેણી જલદીથી થાકી જાયછે, અને નબળી પડી જાયછે, માટે આવી ઓરતને માસિક માંદગી વખતે પુરતી આસાયશ લેવાની જરૂર છે, જે નીચે આપેલા ફકરાઓપરથી માલમ પડશે.

Dr. Edis says—"The influence of exercise......in increasing the discharge is often noticed." (Edis. page 112)

તરજુમો.

ડાકટર ઍડિસ કહે છે કે "કસરતની અસરથી......દસ્તાનનું વધારે વેહેવું વારંવાર દીઠામાં આવે છે."

Dr. Farncourt Barnes says—"During the monthly periods violent exercise is injurious." (Chavasse's Advice to a Wife on the Management of her own Health. 1904. page 97).

તરજુમો.

ડાકટર ફાન્કું બાર્ન્સ કહે છે કે "માસીક માંદગીમાં ભારે કસરત નુકશાનકારક છે."

તનને આરામ આપવાની જરૂર છે એટલુંજ નહીં પણ મનનેબી માસિક માંદગીમાં શાંત રાખવાની અગત્ય છે, કારણ કે જો મન ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં હોય છે તો દસ્તાન વધારે વેહેછે. પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રને લગતાં નિયમ પ્રમાણે જ્યાં સુધી શરીરનો એક ચોકસ ભાગ પોતાની ચોકસ ક્રિયા કરવામાં રોકાયલો હોયછે ત્યાંસુધી તે ભાગમાં લોહીનું ફરવું વધારે જથ્થામાં હોયછે, અને બીજા ભાગોમાં તેના પ્રમાણમાં તે વખતે લોહીનું ફરવું કમતી થાયછે, જેમકે, જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાયછે ત્યારે હોજરીમાં લોહીનું ફરવું બીજા વખત કરતાં વધારે જથ્થામાં હોયછે, જેથી કરીને હોજરીમાંથી ખોરાક પાચન કરવાનો રસ બીજા વખત કરતાં વધારે જથ્થામાં નિકળેછે ને ખોરાકને પાચન કરેછે. આ કારણને લીધે પ્રાણીગુણધર્મશાસ્ત્રીઓ (physiologists) જ્યાંસુધી ખોરાક હોજરીમાં પચેછે ત્યાંસુધી મન શાંત રાખવા ફરમાવેછે કે જેથી ખોરાક પાચન થવામાં હરકત થાય નહિ. એવાજ કારણથી સ્ત્રી દર્દોના ખાસ વૈદો ઓરતને માસિક અડચણ વખતે મનને શાંત રાખવા ફરમાવેછે, કે જેથી દસ્તાન વેહેવાના કાર્યમાં હરકત થાય નહીં. દસ્તાન નિયમિત રીતે જાય તે માટે મન ચોકસ હદ સુધી શાંત રેહેવું જોઈએ, તે ઘણું ઉશ્કેરાયલું નહીં તેમજ તે ઘણું જડ યા મંદ પણ હોવું ન જોઇએ. જો માસિક માંદગીમાં ભારે અભ્યાસથી યા ફીકર ચિંતાથી યા કાંઈ પણ બીજા કારણથી મનને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રાખવામાં આવેછે તો ગર્ભસ્થાનમાં જેટલું જોઇએ તેના કરતાં વધારે લોહી ફરવાથી દસ્તાન જોઇએ તેના કરતાં વધારે વેહેછે, અને તેને નબળી કરેછે, આ બાબત વિશે લન્ડનનો નામાંકિત ડાકટર પ્લેફેર કહેછે કે

"Rich diet, luxurious living, and anything that unhealthily stimulates the body and mind, will have

an injurious effect in increasing the flow" &c. (Playfair. Vol. I. page 71.)

તરજુમો.

"ભારી ખોરાકથી, અમિતાહરપણે રેહેવાથી, અને કોઈ પણ ચીજ જે વ્યાધીજનક રીતે તન અને મન ઉશ્કેરે છે તેનાથી દસ્તાનનો વધારો કરવામાં નુકશાનકારક અસર થાય." ઇત્યાદિ. (પ્લેફેર વોલ્યુમ પેહેલું. પાનું ૭૧)

જો કોઈ ઓરત કાંઈ ખરાબ ખબર માસિક માંદગી વખતે સાંભળે છે તો તેનું ભેજું કોઈ વખતે એટલું બધું તો મંદ યા જડ બનેછે કે દસ્તાન એકાએક બંધ પડી જાય છે. આ બાબત વિષે લન્ડનનો પ્રખ્યાત સ્ત્રી દર્દોનો ડાક્ટર એડિસ કહેછે કે

"Sudden suppression may occur......from some powerful mental emotion or shock." (Edis. page 425)

તરજુમો.

"કોઇ જબરા માનસિક વિકાર યા આંચકાથી દસ્તાન એકાએક બંધ પડી જાય." (એડિસ. પાનું ૪૨૫).

વળી તે એજ ચોપડીના ૪૪૪ મા પાને લખે છે કે

"Strong emotional excitement during the period occasionally has the same effects." (i. e. will check the flow.) (Edis. page 444)

તરજુમો.

"માસિક માંદગી વખતે જબરા મનોવિકારથી કોઈ કોઇ વખતે દસ્તાન બંધ પડવાનું પરિણામ નિપજે છે. (એડિસ. પાનું ૪૪૪.)

જે ઓરતોનો જ્ઞાનતંતુનો બાંધો જલદીથી ઉશ્કેરાઇ જાય એવો હોયછે તો તેઓ માસિક માંદગી વખતે નજીવા કારણસર બીજાઓ સાથે ચીરડાય છે અને પોતાનો મિજાજ ખોઈ દઇને તેઓ સાથે કજીઓ કરેછે. વળી આવી હાલતમાં તેઓ કોઇ વખતે પોતાના મનને કાબુમાં ન રાખવાથી તેઓ વારંવાર ફોજદારી ગુનાહ કરતાં અચકાંતાં નથી એ નીચે ટાંકેલા ફકરા ઉપરથી વાંચનારને માલમ પડશે.

"Lombrose found that out of 80 women arrested for opposition to the police, or for assault, only nine were not at the menstrual period. Legrand du Saulle found that out of 56 women detected in theft at shops in Paris, 35 were menstruating. There is no doubt whatever that suicide in women is specially liable to take place at this period. Krugelstein stated that in all cases (107) of suicide in a woman he had met with, the act was committed during this period."

("Man and Woman" by Havelock Ellis તથા જ. ૨૪-૨૫.)

તરજુમો.

"લોમ્બ્રોઝને માલમ પડયું કે પોલીસની સામે થવા માટે, અથવા બીજાઓ ઉપર હુમલો કરવા માટે ૮૦ સ્ત્રીઓને પકડવામાં આવી હતી તેમાંથી ફકત નવ માસિક માંદગીમાં ન હતી. સ્ત્રીઓમાં આપઘાત આ વખતે મુખ્યત્વેકરીને બને એમાં તો કંઇ પણ શક નથી. લહગ્રાનડુ સોલને જણાયું કે પેરિસ શેહેરની દુકાનોમાં જે ૫૬ ઓરતો ચોરીને માટે પકડાઈ હતી તેમાંથી ૩૫ ઓરતો માસિક અડચણવાળી હતી. ક્રુગેલસ્ટીને જણાવ્યું છે કે સ્ત્રીમાં આપઘાત કરવાના સઘળા (૧૦૭) દાખલા જે તેને મલ્યા હતા તે સઘળા દાખલાઓમાં આપઘાત માસિક માંદગી વખતે કરવામાં આવ્યો હતો."

વળી લન્ડનનો પ્રખ્યાત ડૉકટર બાર્નેસ (Barnes) જણાવે છે કે વાયુ રેાગ, આદ્દાશીશી નામનું દર્દ, ને ફેફરૂં, જો આ દર્દોને માફક આવતી હાલત હેાય છે તેા માસિક માંદગી વખતે સ્ત્રીએામાં વારંવાર જોવામાં આવેછે." (એડિસ. પાનું ૧૧૨ તથા આ ચેાપડીનાં પાનાં ૫–૬)

આ ઉપલા વર્ણન ઉપરથી સમજુ જરથેાસ્તીએાને માલમ પડશે કે જો માસિક માંદગીવાળી ઓરત પેાતાનું મન સમતેાલ રાખતી નથી તેા તેને દસ્તાન વધારે જાયછે યા એકાએક બંધ પડી જાયછે, તથા તેણી નજીવા કારણસર બીજાએા સાથે કજીએા કરેછે ને કેાઇવાર ફેાજદારી ગુનાહ કરતી તેણી અચકતી નથી. વળી જો તેને જ્ઞાનતંતુના દર્દો, જેવાં કે વાયુરેાગ, ફેફરૂં ઈત્યાદિ થવાની ટેવ હેાયછે તેા માસિક માંદગી વખતે મન શાંત ન રાખવાથી તેણીને તે વખતે તે દર્દોથી પીડાવું પડેછે. આંવા માઠા બનાવેા ન બને તે મા તેણીનું મન શાંત રાખવા માટે વંદીદાદમાં તેણીને એકાંત જગામાં રાખવા ફરમાવ્યું છે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને એકાંત જગામાં રાખવાનું એક બીજું કારણ એ છે કે જો તેણી પરણેલી હેાય તેા તેણે પેાતાના ધણીથી અલાયદું રહેવું એ તેણીને ઘણુંજ અગત્યનું છે. જે વિષે હું હવે પછી વધારે લખીશ.

મંજદયસ્નેાને દસ્તાનવાળી ઓરતની જગા ઘેરના અર્ધા ભાગથી પાંચમા ભાગ જેટલી બનાવવા કહી છે તેની મતલબ એ છે કે ઘેરના કદના પ્રમાણમાં અને સામાનના જથ્થાના પ્રમાણમાં નાની મેાટી બનાવવા કહીછે. વળી તે ઘણી સાંકડી બનાવવા કહી નથી, કારણ કે ઘણી સાંકડી જગામાં હવાનેા ને રેાશનીનેા આવજાવ બરાબર થાય નહીં. તેની જગા

ઘેરથી એવી રીતે દૂર બનાવવાં કહી છે કે તેણી આતશને તથા તેનાં બળતાંને જોય નહિ. આતશને યા બળતાંને જોવાને તેણીને મના કરવાનું કારણ શું છે તે હું બરાબર સમજી શકતો નથી, કદાચ એક કારણ આ હોય કે તેણીને રસોઇ કરતાં તથા ધર્મક્રિયા કરતાં અટકાવવી, કારણકે આતશ રસોઈ કરવા માટે તથા ધર્મક્રિયા કરવા માટે મુખ્ય સાધન છે.

મજ્દયસ્નોને તેણીની આરામ લેવાની જગા આતશથી પંદર કદમ દૂર કરવા ફરમાવ્યું છે, એટલે જ્યાં ઘેરનો આતશ બળતો હોય ત્યાંથી, બીજા બોલમાં રાંધણીથી પંદર કદમ દૂર કરવા ફરમાવ્યું છે. તેણીની જગા આતશથી પંદર કદમ છેટે કરવાના નીચે જણાવેલાં કારણો છે:-

૧. એક કારણ એ છે કે રસોઇ કરવાના કામમા તેણી ભાગ લે નહીં અને ઘણી હીલચાલ કરે નહીં, કારણકે માસિક માંદગીમાં ઘણી હીલચાલ કરવી એ તેણીને નુકસાનકારક છે.

૨. બીજું કારણ એ છે કે જો તેની જગા આતશથી દૂર ન હોય તો આતશની ગરમીથી તેના શરીરમાંથી ઘણો પરસેવો વહેછે તેથી લોહીમાં જેટલા પ્રમાણમાં પાણીનો ભાગ હોવો જોઇએ તે ન હોવાથી, લોહી વધારે ઘટ બનવાથી દસ્તાન તેને જેવી આસાનીથી જવું જોઇએ તેમ જતું ન હોવાને લીધે તેને વધારે દહાડા દસ્તાન વહેછે. વળી ઘણી ગરમીથી શરીરના ભાગો ઢીલા થવાં સાથે લોહીની રગોબી ઢીલી થવાથી તેમાં વધારે લોહી વહેછે, પણ ઝડપથી તે લોહી વહી શકતું નથી. નામાંકિત ડૉકટર પ્લેફેર આ બાબતને લગતો એક દાખલો અંગ્રેજ બાઇનો નીચે પ્રમાણે આપેછેઃ—

"I am acquainted with a lady who spends the winter in St. Petersburg, where her periods last

eight or ten days and the summer in England, where they never exceed four or five. The difference is probably due to the effect of the over-heated rooms in which she lives in Russia."

(Playfair. Vol. I. page 72.)

"હું એક બાઇને ઓલખું છું જેણી શિયાળો સેંટ-પિટરસબર્ગમાં ગુજારેછે, જ્યાં તેની દસ્તાનની રૂતુ આઠથી દસ દહાડા સુધી ચાલુ રહેછે, અને ઉનાળો વિલાયતમાં ગુજારેછે, જ્યાં તેની દસ્તાનની રૂતુ ચાર યા પાંચ દહાડાથી વધારે હોતી નથી. આ તફાવત ઘણાંજ ગરમ કરેલા ઓરડાઓમાં તેણી રશિયામાં રહે છે તેને લીધે ઘણુંકરીને છે."

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે જરથોસ્તીઓ આતશને પવિત્ર ગણેછે, એટલુંજ નહિ પણ બીજી ચીજોને પોતાની ગરમીથી પવિત્ર કરનાર ગણેછે, તેથી એક દસ્તાનવાળી ઓરત જેનું તન જેવું જોઇએ તેવું સાફ હોતું નથી તેથી તેણીને આતશને અડકવાની મના કરીછે.

મજદયસ્નોને માસિક માંદગીવાળી ઓરતની જગા પાણીથી પંદર કદમ દૂર કરવા તાકીદ કરેલી છે. આ એક ઘણું અગત્યનું ફરમાન છે અને તેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. એક કારણ એ છે કે કુવા, તળાવ, ખબોચિયું યા કુંડની આસપાસની જગો ભીનાશવાળી અને શરદ હોય છે, અને ભીની અને શરદ જગામાં રહેવાથી તેણીને ઠંડી લાગે છે, જેથી તેનું દસ્તાન એકાએક બંધ થાય છે. શરદી અને ભીનાશમાં રહેવાથી તેણીને ઠંડી લાગીને દસ્તાન બંધ થાયછે તે વિષે લન્ડનની સેંટ જ્યોર્જ ઑસ્પિટલનો સલાહ આપનારો સુવાવડનો પ્રખ્યાત ડૉકટર રૉબર્ટ બાર્ન્સ નીચે પ્રમાણે જણાવેછેઃ—

" It is notorious that menstruating women are especially prone to take cold if exposed to fatigue, cold, and wet, and that partial or total arrest of menstruation is often the consequence."

(The British Medical Journal, 2nd March 1889 તથા. જ. ૨૬)

તરજુમેા.

" જો માસિક માંદગીવાળી ઓરતોને થાક ચઢે તેા અને તેઓ શરદી અને ભીનાશમાં રહે તેા તેઓને ઠંડી લાગવાનેા ઘણુંકરીને સંભવ હેાયછે એ બીના અને તેનાં પરિણામમાં દસ્તાનનું થેાડું યા તદન વારંવાર બંધ પડવું એ બીના લેાક પ્રસિદ્ધ છે."

૨. બીજું કારણ એ છે કે તેણે પેાતાના તનની સફાઇને માટે જેમ બને તેમ થેાડું પાણી આવી વખતે વાપરવું જોઇએ, કારણકે ઘણું પાણી વાપરવાથી તેણીને આવી નબળી હાલતમાં શરદી લાગવાનેા વધારે સંભવ હેાય છે, જેથી દસ્તાન એકાએક બંધ થઇ જાય છે. આવી વખતે સ્નાન કરવું એ કેટલું જોખમ ભરેલું છે તે નીચે લખેલા ફકરાપરથી માલમ પડશે.

આ રેસાલેા પસંદ કરવામાં આવ્યા પછી આ વર્ષે પ્રગટ થયલી ચેાપડી જેનું નામ Chavasse's Advice to a Wife on the Management of her own Health છે, અને જે લંડનના સુવાવડના પ્રખ્યાત ડૅાકટર ફાન્કુર્ટ બાર્ન્સ (Dr. Fancourt Barnes) તપાસીછે તે ચેાપડીના ૯૭ મે પાને નીચે પ્રમાણે લખવામાં આવ્યું છે :—

"During "the monthly periods" violent exercise is injurious; iced drinks and acid beverages are im-

proper; and bathing in the sea, and bathing the feet in cold water, and *cold* baths are dangerous; indeed, at such times as these no risks should be run, and no experiments should, for one moment, be permitted, otherwise serious consequences will, in all probability, ensue. "The monthly periods" are times not to be trifled with, or woe betide the unfortunate trifler!"

તરજુમો.

"માસિક માંદગીમાં ભારે કસરત નુકસાનકારક છે; બરફથી ઠંડા કીધેલા પીવાના પદાર્થો, અને ખાટી પીવાની ચીજો અણુઘટતાં છે; અને દરિયામાં નાંહાવું, અને ઠંડા પાણીમાં પગો ધોવા, અને **ઠંડા પાણીએ** અંઘોળ કરવાં એ જોખમ ભરેલાં છે; ખરેખર, આવી વખતે કોઇ પણ જોખમ ખેડવો જોઇએ નહિ, અને કોઇબી અખતરા એક પળવાર કરવા દેવા જોઇએ નહિ, નહિતો ગંભીર પરિણામો ઘણુંકરીને ઉપજશે. માસિક માંદગીનો વખત એવો વખત નથી કે જેને તુચ્છકારી કાઢવામાં આવે, નહિતો તે ભાગ્યહીન તુચ્છકાર કરનારપર કમબખ્તી આવી પડવાની!"

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે તેના તન અને મનને વિસામો આપવાની જરૂર હોવાથી તેણી ઘેરસંસારના કામમાં પડે નહિ, કારણકે પાણી રસોઇ કરવામાં તથા આંગણું, મોરી, સંડાસ ઇત્આદિ સાફ કરવામાં વપરાયછે.

૪ ચોથું કારણ એ છે કે તેણી ખેતીવાડીના કામમાં પડે નહીં, કારણકે પાણી ખેતીવાડીના કામમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવેછે, જો તેણી ઝાડપાનોને તથા ખેતરોને પાણી પાવાના કામમાં આવી વખતે ભાગ લે તો ખેતરની ભીની અને શરદ જગામાં ફરવાથી તથા પાણી ઘણું વાપરવાથી તેણીને શરદી લાગવાનો વધારે સંભવ હોયછે, જેથી તેણુ ને શરદીથી નિપજતાં ઘણાં દર્દો થવાનાં સંભવ હોયછે.

માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીઓને શરદી લાગવાથી જેમ એક મનુષ્યને સાધારણ વખતે શરદી લાગવાથી તાઢીયો તાવ, સલેખમ, ઉધરસ, ફેફસાંનાં દર્દો ઇત્યાદિ થાયછે તે ઉપરાંત તેમને સ્ત્રીને લગતાં ખાસ દર્દો થાયછે, માટે તેઓએ માસિક માંદગીના વખતે ભીનાશથી, શરદીથી અને ભીની અને શરદ જગાથી હમેશ કરતાં વધારે ચોકસાઇથી દૂર રહેવું તેમને વધારે લાજમ છે.

માસિક અડચણ વખતે શરદી અને ભીનાશથી થતાં સ્ત્રીજાતીને લગતાં ખાસ દર્દો :—

'૧. 'દસ્તાનનું એકાએક બંધ થવું.' ડૉકટર એડિસ એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખેછે :—

"Sudden suppression may occur from exposure to cold during the flow." (Edis. p. 425)

તરજુમો.

"દસ્તાન જતી વખતે શરદીમાં રહેવાથી એકાએક દસ્તાન બંધ થઇ જાયછે."

૨. 'ગર્ભસ્થાનના માંસના લોચાનો સખત સોજો' જેને અંગ્રેજીમાં Acute Metritis (એક્યુટ મેત્રાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉકટર એડિસ લખેછે કે :—

"The third variety" (of Acute Metritis) "where the inflammatory process is rarely so intense as in the two former, occurs mostly from exposure to cold during menstruation." (Edis. p. 122)

તરજુમો.

"આ દર્દનો ત્રીજો પ્રકાર જેમાં સોજો આગળા બે પ્રકારોમાં જેટલો સખત હોયછે તેટલો સખત કદાચજ હોયછે તે દસ્તાન વહેતી વખતે શરદી લાગવાથી ઘણુંકરીને થાયછે."

૩. 'ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો સખત સોજો' જેને અંગ્રેજીમાં Acute Endometritis (એકયુટ એન્ડોમેટ્રાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉકટર એડિસ નીચે પ્રમાણે જણાવેછે :—

"Sudden arrest of menstrual flow from exposure to cold during menstruation, at a time when the uterus is in a state of intense hyperæmia, would naturally tend to produce *acute endometritis* terminating in the chronic affection." (Edis. p. 138)

તરજુમો.

"જ્યારે ગર્ભસ્થાન દસ્તાન જતી વખતે પુર લોહીવાળી સ્થિતિમાં હોયછે ત્યારે શરદી લાગવાથી દસ્તાનનું એકાએક બંધ પડવું એ ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો સખત સોજો ઉત્પન્ન કરવાને કુદરતી રીતે સહાયકારી થાય, જે દર્દ તેજ જાતના નરમ પ્રકારના લાંબા વખતના રોગમાં ખતમ થાયછે."

એજ દર્દ વિષે સ્ત્રી દર્દોના પ્રખ્યાત ડૉકટરો હાર્ટ અને બાર્બર પોતાની ચોપડીમાં લખે છે કે :—

"It is occasioned by exposure to cold...at the periods." (H. and B. p. 306)

તરજુમો.

"તે દસ્તાનની વખતે શરદી લાગવાથી.....થાયછે."

૪ 'ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો નરમ પ્રકારનો અને લાંબા વખતનો સોજો' જેને અંગ્રેજીમાં Chronic Endometritis (ક્રોનિક એન્ડોમેટ્રાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉકટર એડિસ લખેછે કે :—

"Among the exciting causes may be mentioned exposure to cold during menstruation with consequent sudden arrest of the flow"&c. (Edis. p. 138)

તરજુમો.

"દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી લાગવી અને તેથી કરીને દસ્તાનનું બંધ થઇ જવું" એ આ દર્દના "તત્કાળિક કારણોમાંનું એક કારણ કહેવાય." એજ દર્દના કારણોમાંનું એક કારણ ડૉકટરો હાર્ટ અને બાર્બર "Exposure to cold during menstruation" "દસ્તાન જતી વખતે શરદી લાગવાનું" આપેછે. (H. and B. p. 306).

૫ 'ગર્ભસ્થાનની આસપાસ આવેલો નરમ પદાર્થનો સોજો' જેને અંગ્રેજીમાં (Pelvic Cellulitis પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉકટરો હાર્ટ અને બાર્બર જણાવેછે કે:—

"In nulliparæ, cellulitis may arise from the same causes as are given under pelvic peritonitis, e. g. exposure to cold during menstruation." (H & B. p. 164.)

તરજુમો.

"'સેલ્યુલાઇટિસ' નામનું દર્દ વાંઝણી સ્ત્રીઓમાં 'પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ' નામના દર્દના મથાળા હેઠળ જે કારણો આપેલાં છે તેજ કારણોથી નિપજે, દાખલા તરીકે, દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી લાગવાથી."

૬ 'ગર્ભસ્થાન તથા આંતરડાં ઈત્યાદિ ઉપરના કાગળ જેવા બારિક પડનો સોજો' જેને અંગ્રેજીમાં Pelvic Peritonitis (પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. આ દર્દ વિષે ડૉકટર એડિસ લખેછે કે:—

"Peritonitis more frequently results from exposure to cold during menstruation." (Edis. p. 314)

તરજુમો.

"'પેરિટોનાઇટિસ' નામનું દર્દ દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી લાગવાથી વધારે વારંવાર નિપજેછે."

આ દર્દનાં કારણોનું બ્યાન કરતાં પ્રખ્યાત ડૉકટરો હાર્ટ અને બાર્બર લખેછે કેઃ—

"The causes of pelvic peritonitis are numerous. They are chiefly the following:—......... 5. A chill, especially during menstruation." (H & B. p. 156)

તરજુમો.

"'પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ' નામના દર્દનાં કારણો ઘણાં છે. તેઓ મુખ્યકરીને નીચે આપેલાં છેઃ—.....પાંચમું (કારણ) વિશેષકરીને દસ્તાનની રૂતુમાં ઠંડી લાગવાનું" છે.

૭ 'પીડુંમાં લોહીની ગાંઠવાળું દર્દ' જેને અંગ્રેજીમાં Pelvic Hæmatocele (પેલ્વિક હીમેટોસીલ) કહેછે તે દર્દ. ડૉકટર એડિસ આ દ ના તત્કાળિક કારણોમાં એક કારણ 'sudden suppression of the catamenial flow from old" "શરદી લાગવાથી એકાએક દસ્તાનનું બંધ થવું". આપેછે. (Edis. p. 311.)

૮ ગર્ભસ્થાનની નીચેની નળીનો સખત સોજો જેને અંગ્રેજીમાં Acute Vaginitis (એક્યુટ વેજીનાઇટિસ) કહેછે તે દ . ડૉકટર એડિસ લખેછે કેઃ—

"In adults acute vaginitis may be produced by exposure to cold or wet, more particularly at a menstrual period" &c. (Edis. p. 394)

તરજુમો.

"પુખ્ત ઉમ્મરની ઓરતોમાં 'એક્યુટ વેજીનાઇટિસ' નામનું દર્દ ખાસકરીને દસ્તાનની રૂતુમાં શરદી અથવા ભીનાશમાં રહેવાથી થાય."

૯. 'ફૂલનો સોજો' જેને અંગ્રેજીમાં Ovaritis (ઓવેરાઇટિસ) કહેછે તે દર્દ. ડૉકટરો હાર્ટ અને બાર્બર આ દર્દ થવાના કારણોમાં એક કારણ "chill at menstrual period" "દસ્તાનની રૂતુમાં ઠંડી લાગવાનું" આપેછે. (H. and B. p. 195.)

૧૦. 'ગર્ભસ્થાનમાં લોહીનું હદ ઉપરાંત જમાવ થવાથી અથવા સોજો આવવાથી દુઃખી દુઃખીને મુશ્કેલીથી દસ્તાન વહેવું' જેને અંગ્રેજીમાં Congestive or Inflammtory Dysmenorrhœa (કંજેસ્ટિવ યા ઇનફ્લૅમેટરિ ડિસ્મેનોરીઆ) કહેછે તે દર્દ. ડૉકટર એડિસ પોતાની કિંમતી ચોપડીમાં જણાવેછે કેઃ—

"Congestive or inflammatory Dysmenorrhœa. Causes:—Exposure to damp and cold during menstruation is frequently sufficient to check the flow, and often proves the starting-point of much future discomfort." (Edis. p. 444.)

તરજુમો.

"કંજેસ્ટિવ યા ઇનફ્લૅમેટરિ ડિસ્મેનોરીઆ નામનું દર્દ. કારણોઃ—દસ્તાનની રૂતુમાં ભીનાશ અને શરદીમાં રહેવું એ દસ્તાનને અટકાવવાને વારંવાર પુરતું છે, અને તે ભવિષ્યની ભારે હેરાનગતિની શરૂઆતની પળ વારંવાર થઇ પડેછે."

૧૧. 'નડતરને લીધે દુઃખી દુઃખીને મુશ્કેલીથી દસ્તાનનું વહેવું' જેને અંગ્રેજીમાં Obstructive Dysmenorrhœa (ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ ડિસ્મેનોરીઆ) કહેછે તે દર્દ. દસ્તાનની રૂતુમાં

શરદી અથવા ભીનાશ લાગવાથી ઉપર જણાવેલાં 'પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ,' 'પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ' અને 'હીમેતોસીલ' નામનાં જે દર્દો થાયછે તે દર્દોથી આ દર્દ નિપજેછે. આ દર્દનાં કારણો વિષે લખતાં ડૉકટર એડિસ જણાવેછે કેઃ—

"There are other causes of obstruction external to the uterus, such as pelvic peritonitis, pelvic cellulitis (when the uterus becomes firmly fixed and bound down by adhesions) and hæmatocele, causing pressure and keeping up a more or less constant state of congestion in the uterus. (Edis, p. 447)

તરજુમો.

"ગર્ભસ્થાનની બહાર નડતરનાં બીજાં કારણો છે જેવાં કે 'પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ,' 'પેલ્વિક સેલ્યુલાઇટિસ,', (જ્યારે ગર્ભસ્થાન તાંતણાથી ચીવટ્ટપણે સ્થિર અને નીચે વળીને અચળ રહેછે ત્યારે) અને 'હીમેતોસીલ' નામનાં દર્દો, જેઓ ગર્ભસ્થાનની ઉપર દબાણ કરેછે અને ગર્ભસ્થાનમાં ઓછો અધિક ચાલુ લોહીનો જમાવ જારી રાખેછે."

આ ટુંક બ્યાન ઉપરથી સમજુ જરથોસ્તીઓની ખાત્રી થશે કે ઓરતોને સાધારણ વખતે પણ વિશેષકરીને માસિક માંદગીમાં ભીની અને શરદ જગામાં રાખવાથી તેઓને નાનાં પ્રકારનાં દર્દો ઉત્પન્ન થાયછે, જેમાંનાં કેટલાંક દર્દો, જેવાં કે 'પેલ્વિક પેરિટોનાઇટિસ,' 'પેલ્વિક સેલ્યુલાઈટિસ,' 'પેલ્વિક હીમેતોસીલ' ઇત્યાદિનો તત્કાળ અને ચાંપતા ઉપાયો લેવામાં આવતા નથી તો કોઇ કોઇ વખતે પ્રાણઘાતક નિવડેછે, અને જો તેઓ પ્રાણઘાતક થતાં નથી તો દર્દીને એ દર્દોની અસરથી ભવિષ્યમાં હેરાન થવું પડેછે, જે હેરાનગતિ તેમની જીંદગીના ૪૫ યા ૫૦ મા વર્ષ સુધી ચાલુ રહેછે જે વખતે તેમનું

દસ્તાન હમેશનું બંધ પડેછે. ઉપર જણાવેલાં કેટલાંક બીજાં દર્દો જોકે પ્રાણઘાતક નિવડતાં નથી તોપણ તેમની અસરો એટલી તો લાંબા વખત સુધી દુઃખદાયક થઈ પડેછે કે દર્દી કોઇ વખતે પોતાના દુઃખથી કંટાળીને આપઘાત કરવાની કોશેશ કરેછે, માટે આવા નાશકારક પરિણામો દૂર કરવા માટે દરેક સમજુ જરથોસ્તી પોતાના કુટુંબની ઓરતોને હમેશા, પણ વિશેષકરીને, તેમની માસિક માંદગી વખતે ભીની અને શરદ જગામાં બીલકુલ નહિ રેહેવા દેવાને પોતાની ફરજ વિચારશે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને તથા તેની જગાને પાંથરેલી બરસમથી પંદર કદમ અલાયદી રાખવા અવસ્તામાં મજ્દયસ્નોને ફરમાવ્યુંછે, એટલેકે ક્રિયાના આલાતો મૂકવાની જગાથી અથવા જ્યાં ક્રિયા થતી હોય તે જગાથી તેને તથા તેની રહેવાની જગાને પંદર કદમ દૂર કરવા ફરમાવ્યુંછે. આનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. ઓરતને જ્યારે દસ્તાન જાયછે ત્યારે તેનું તન સાફ રહેતું નથી તે માટે તેને ક્રિયા કરવાની જગાથી અને જ્યાં ક્રિયાના આલાતો મૂકેલાં હોયછે ત્યાંથી પંદર કદમ દૂર રહેવા ફરમાવ્યુંછે, કારણકે મજ્દયસ્ની ધર્મની દરેક ક્રિયામાં ભાગ લેવા માટે તથા તે ક્રિયામાં વપરાતાં આલાતો પકડવા માટે તેનું તન તદન સાફ અને પવિત્ર હોવું જોઈએ.

૨. બીજું કારણ એ છે કે દસ્તાન જતી વખતે તેણીનાં તન અને મનને આરામ આપવાની જરૂર છે. જો તેણીને આવી વખતે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવાની છુટ આપવામાં આવી હોતે તો એકધાર્મિક ઓરત ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા માટે અતિશય હાલચાલ કરીને પોતાની તંદરોસ્તી બગાડતે અને જે જરૂર આસાયશ તેણે લેવી જોઇએ તે તેણી કદી લેતે

નહીં. વળી જો તેણીને ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતાં અટકાવી નહિ હોતે તો તેણી ઘેર સંસારનું કામ પણ માસિક માંદગી વખતે કરવાને વાજબી ધારતે.

માસિક અડચણવાળી ઓરતને તથા તેની જગાને અશો માણસોથી ત્રણું કદમ દૂર રાખવા મજદયસ્નોને ફરમાવ્યું છે જેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. જ્યારે એક ઓરત માસિક માંદગીમાં હોયછે ત્યારે તેણીનાં તન અને કપડાંને દસ્તાનથી ખરાબ થવાનાં સંભવ હોયછે, અને આવી વખતે તેણી દસ્તાનની સંભાળ ન લે તો, અને જો અશો માણસો સાથે તેણી પુર છુટથી ભેલાય તો, તેણી પોતાની અપવિત્ર સ્થિતિથી અને બેદરકારીથી તેમનાં તનને યા કપડાંને આલુદે કરવાનો સબબ થઈ પડે, જેથી તે પવિત્ર માણસોને ક્રિયા કામથી બાતલ થવું પડે, કારણકે ધર્મ ક્રિયાની રસમ પ્રમાણે જો એક ક્રિયા કરનાર મોબેદનું તન યા કપડું લોહીના એક ટીપાથી આલુદે થયલું હોયછે તો તે મોબેદથી ધર્મ ક્રિયાનું કામ થઈ શકતું નથી.

૨. બીજું કારણ એ છે કે દસ્તાનના લોહીમાંથી વારંવાર એક ખાસ દુર્ગંધ નિકળેછે, તેમજ માસિક માંદગીવાળી ઓરતના દમ વાટે જે હવા બાહેર પડેછે તે કોઇ વખતે ખાસ દુર્ગંધવાળી હોયછે. આવી દુર્ગંધથી સ્વચ્છ હવા બગડેછે, જે અસ્વચ્છ હવા માણસોએ દમમાં લેવી નુકસાનકારક છે, તેથી દસ્તાનવાળી ઓરતને તેઓથી અલાયદું રેહેવા ફરમાવ્યું છે. આ દુર્ગંધ કોઇ વખતે એવી ભારે હોયછે કે તે દાબી દેવાને માટે કોઈ ઓરતો પોતાનાં કપડાં યા રૂમાલ ઉપર સુગંધી અત્તર છાંટેછે, તે છતાં કોઈ કોઈ વખત તેની દુર્ગંધ જતી નથી. આ દુર્ગંધ વિષે ડૉકટર પ્લેફેર એક દાખલો પોતાની ચોપડીમાં નોંધેછે કે:—

"Raciborski mentions a lady who was so sensitive to this odour that she could always tell to a certainty when any woman was menstruating."

(Playfair. Vol I. page 73.)

તરજુમો.

" રેસીબોરસ્કી એક બાઇ વિષે કહેછે કે તેણીની ઉપર આ વાસથી એટલી બધી અસર થતી હતી કે જ્યારે કોઇ સ્ત્રીને દસ્તાન જતું હતું ત્યારે તેણી હમેશા ચોકસાઇથી તેણીને પારખી શકતી હતી."

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે દસ્તાનવાળી ઓરતે પોતાના ધણીથી દૂર રહેવું જોઇએ જે વિષે હું આગળ ચાલતાં બ્યાન કરીશ.

આ જમાનાની જરથોસ્તી ઓરતોની માસિક માંદગીને લગતી રસમો વિષે હું લખું તેની આગમજ વંદીદાદના જમાનામાં મજ્દયસ્ની ઘરો કેવાં હોય તે વિષે હું ઈશારો કરવા માંગું છું. તે જમાનામાં એક મજ્દયસ્નીનું ઘેર આ જમાનાની વાડી યા ઝાડપાનવાળા યા ખેતરવાળા બંગલાને મલતું હોવું જોઇએ, જે વાડીમાં ઝાડપાનોને તથા ખેતરોને પાણી સિંચવા માટે એક કુવો હોવો જોઇએ, કુટુંબને લગતી ધર્મક્રિયા કરવા માટે એક અલાયદું મકાન હોવું જોઇએ, તથા માસિક અડચણવાળી ઓરતો માટે એક અલાયદું નાનું મકાન તે વાડીના એક ભાગમાં હોવું જોઇએ. આ નાનાં મકાનો હાલના જમાનાની વાડીઓનાં નાનાં છુટાં મકાનો જેઓને અંગ્રેજીમાં out-houses કહેછે તેને મલતાં હોવાં જોઇએ, કારણકે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માટે જે પહેલું ફરમાન અવસ્તામાં આપવામાં આવ્યું છે તે તેણીને માટે એક રસ્તો શોધી કાંઢવા માટે છે જે રસ્તાપર ઝાડપાનો યા

બાળવાનાં લાકડાં ન હોય, અને જે રસ્તેથી તેણી તે અલાયદા મકાન તરફ જઇ શકે. વળી વંદીદાદના જમાનામાં તેણીનું મકાન રાંધણીથી, ક્રિયા કરવાના મકાનથી, તથા કુવાથી પંદર કદમ દૂર બાંધેલું હોવું જોઇએ. મુંબઇમાં જુજ ધાર્મિક પારસી શેઠયાઓનાં ઘરો વંદીદાદના જમાનાનાં ઘરોને ઘણે દરજ્જે મલતાં આવેછેં, જેઓની વાડીઓમાં હમેશના રહેવાના મકાન ઉપરાંત ક્રિયા કરવા માટે એક નાનું મકાન, માસિક અડચણ-વાળી ઓરતો માટે એક અલાયદી જગા, તથા એક કુવો જોવામાં આવેછે.

વંદીદાદના જમાનામાં એક મજ્દયસ્નીનું ઘેર કેવું હોય તેનો ટુંક ઈશારો કર્યા પછી જરથોશ્તી ઓરતોમાં હાલ માસિક માંદગીને લગતી જે રસમો ચાલુછે તેમનું હવે હું બ્યાન કરીશ.

પારસી ઓરતોનો એક ભાગ માસિક માંદગીમાં ભોંય-તળિયે અલગ રહેછે. આ ઓરતો વંદીદાદમાં જણાવેલું અલગ રહેવાનું ફરમાન પાળેછે, પણ તે ફરમાન તેઓએ જેવી રીતે પાળવું જોઇએ તેવી રીતે તેઓ પાળેછે કે તેનાથી ઉલટી રીતે તે આપણે તપાસ્યે. જે ઘરોમાં ભોંયતળિયે રહેવાની તેમની જગા એવી એકાંત હોય કે જ્યાં તેઓ નિરાંતે તથા મલાજાથી પોતાનાં તન અને મનને આરામ આપી શકે, તથા તે જગા સુકી હોય, ખરાબ બાસ વગરની હોય, હવા અને રોશણી તેમાં દાખલ થઇ શકે તેવી હોય ને ઘણી સાંકડી ન હોય, તથા રાંધણી અને કુવાથી દૂર હોય તો તેવાં ઘરોનાં ભોંયતળિ-યાંમાં રહીને તેઓ વંદીદાદનું ફરમાન બરાબર પાળેછે.

આવું ભોંયતળિયું તવંગર યા મધ્યમ શક્તિના પારસી ઘરોમાં યા વાડીઓમાં ઘણુંકરીને જોવામાં આવેછે. તેવે ભોંય-તળિયે એક ઓરત માસિક માંદગી વખતે એકાંત રહે તો વાંધાભરેલું નથી. પણ મુંબઈ શેહેરમાં ઘણાખરાં પારસી

ઘરો, ખસુસકરીને જે મોહોલ્લાઓમાં પારસી વસ્તી ઘણી હોયછે તેવા મોહોલ્લાનાં ઘરો આવું નમુનેદાર ભોંયતળિયું ધરાવવા બેનશીબ હોયછે. કોટના, ધોબીતલાવના, બહારકોટના તથા ખેતવાડીના મોહોલ્લાનાં પારસી ઘરોના મોટા ભાગમાં આવું નમુનેદાર ભોંયતળિયું હોતું નથી, તેવાં ઘરોમાં એક ઓરત માસિક માંદગી વખતે ભોંયતળિયે અલાયદી બેસવાથી વંદીદાદનું અલગ રહીને તન અને મનને આરામ આપવાનું ફરમાન તેણી પૂર્ણ રીતે બજા લાવતી નથી, કારણકે આ ફરમાનની મુખ્ય મતલબ જે તંદરોસ્તી જાળવવાની છે તે પાર પડતી નથી તે બતાવવાની હું હવે કોશેશ કરીશ. મુંબઇના ઉપર જણાવેલા ભાગોના કોઇ ઘરોનાં ભોંયતળિયે લોભી ઘેરવાળાઓએ ગરીબ પારસી ભાડુતો માટે હમેશના વપરાશ માટે ઓરડીઓ બનાવેલી હોવાથી માસિક માંદગીવાળી ઓરતોને માટે એક ઓરડો ફાજલ ન પાડવાને લીધે તેઓને દાદર તળે સાંકડી જગામાં યા ખડકીમાં રેહેવું પડેછે, જ્યાં તેઓ પોતાનાં તન અને મનને નિરાંતથી આરામ આપી શક્તી નથી, અને જ્યાં તેઓનો મલાજો ઘેરનાં તથા બહારનાં લોકોના આવજાવને લીધે બરાબર સચવાતો નથી. વળી કોઈ ઘરોનાં ભોંયતળિયે દુકાનો બનાવેલી હોવાથી ભોંયતળિયે હવાનો આવજાવ જેવો જોઇએ તેવો હોતો નથી, અને ત્યાં સૂર્યની રોશની બરાબર દાખલ થઈ શક્તી નથી, તેથી તેઓને અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવી પડેછે, જેથી તેમનું લોહી બરાબર સ્વચ્છ થતું નથી; અને અસ્વચ્છ લોહીને લીધે દસ્તાન જેવી રીતે તેમને જવું જોઇએ તેવી રીતે જતું નથી. કોઈ નાના ઘેરમાં જો કુવો હોયછે યા પાણીનો નળ આખો દહાડો વપરાયછે તો તેની આસપાસની જગા એટલી બધી ભીનાશવાળી અને શરદ હોયછે કે જો તે જગા ઉપર માસિક માંદગીવાળી ઓરતનું મકાન કરેલું હોયછે તો

તેણીને ઘણુંકરીને શરદી લાગેછે, અને શરદી લાગવાથી તેણીનું દસ્તાન એકાએક બંધ થઇ જવાથી તેણીને આગળ જણાવેલાં દર્દોમાંનું કોઇ પણ દર્દ થવાનો સંભવ હોયછે. વળી કોઇ ઘરોમાં ઘેરની ગટર ભોંયતળિયેની નીચે હોયછે, અને તે ગટરો ઉપરની લાદી સીમેંટથી બરાબર જડેલી હોતી નથી તો તે ગટરોમાંથી તેમજ ભોંયતળિયાનાં સંડાસો બરાબર સાફ ન રાખવાથી તે સંડાસોમાંથી દુર્ગંધ નિકળેછે, જે દુર્ગંધ હવાને અસ્વચ્છ બનાવેછે. તે અસ્વચ્છ હવાને ઘેરમાંથી બહાર નિકળવાનો ખોલ્લો માર્ગ હોતો નથી તો તે ખરાબ હવા તે જગે રહેતી માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીના દમ વાટે તેના શરીરમાં દાખલ થઇને તેનું લોહી બગાડેછે. કોઈ વખતે એ દુર્ગંધ એટલા જોસમાં નિકળેછે કે તેણી ત્યાં થોભવાનું વાજબી રીતે દરૂસ્ત ધારતી નથી, અને ઓટલા ઉપર લાંબો વખત સુધી ઉભી રહેછે, યા તો ઓટલા ઉપર પથ્થરવાળી બેઠકપર કુલાકોના કલાકો સુધી બેસી રહેછે, જેથી તેના તનને જેવી જોઇએ તેવી આસાયશ મળતી નથી ને તેણીનો મલાજો સચવાતો નથી. જો તેણી લાંબો વખત સુધી આવી દુર્ગંધ હવા દમમાં લેછે તો તેણીને ઘણુંકરીને ઝેરી તાવ લાગુ પડેછે જે વારંવાર પ્રાણઘાતક નિવડેછે. વળી જો આવાં ઘેરોમાં મરકીનાં જંતુઓ દાખલ થયલાં હોયછે તો આવી અસ્વચ્છ હવામાં તેઓ પોખાઇને તેણીને મરકી લાગુ પાડેછે, જે ઘણીખરી પ્રાણઘાતક નિવડેછે. આવી રીતે ઘણીક પારસી જવાન ઓરતોએ માસિક માંદગીમાં વાસ મારતાં ભોંયતળિયે રહીને પોતાના કિંમતી જાનો ખોયાછે તે ઘણા જરથોસ્તીઓને માલમ છે, માટે જરથોસ્તીઓને મારી અરજ છે કે જે ઘરોમાં ભોંયતળિયે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતને રહેવા માટે અલાયદી મલાજાવાળી જગા ન હોય, યા જે ભોંયતળિયાની જમીન ભીનાશવાળી હોય, યા જે ભોંયતળિયે હવા ને ઉજાશ બરાબર પેવસ થઈ શકતાં ન હોય,

૫

યા જે ભોંયતળિયે દુર્ગંધ નિકળતી હોય તેવા ભોંયતળિયે તેઓએ પોતાના કુટુંબની ઓરતોને માસિક માંદગીમાં રહેવાની ફરજ પાડવી જોઇતી નથી, પણ તેઓએ પોતાના ઘેરવાળાને તે ખામીભરેલું ભોંયતળિયું સુધારવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. પોતાના ઘેરનું ખામીભરેલું ભોંયતળિયું સુધારવાની એક ઘેરવાળાની ફરજ છે, અને તે ફરજ બજાવ્યા અગાઉ તેણે તેના પોતાના કુટુંબની તેમજ પોતાના ભાડુતોના કુટુંબની ઓરતોને માસિક માંદગી વખતે આવા ખામીભરેલા ભોંયતળિયે રહેવાને ફરજ પાડવી જોઇતી નથી; પણ એક ધાર્મિક જરથોસ્તી તરીકે તેણે પોતાના ઘેરનું ખામીભરેલું ભોંયતળિયું જેમ બને તેમ જલદી સુધારવાની પોતાની ફરજ બજાવવી જોઇએછે, કારણકે આવા ખામીભરેલા ભોંયતળિયે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગીમાં રાખવાથી જે દુઃખ દર્દો તેમને થાયછે તેને માટે તથા જે દર્દો કોઈ વખતે પ્રાણઘાતક નિવડેછે તેને માટે તે જોખમદાર છે.

જે પારસી ઓરતો માસિક માંદગીમાં પોતાના માળ ઉપર અલાયદી બેસેછે અને કોઇને અડકતી નથી, તેઓ અલગ રહીને તન અને મનને આરામ આપવાનું વંદીદાદનું ફરમાન પાળેછે, પણ તેઓ કેવી રીતે પાળેછે તે આપણે જોયે. જો તેમની આરામ લેવાની જગા ભીનાશવાળી નહીં હોય પણ સુકી હોય, રાંધણી અને ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી અલગ હોય, તથા હમેશના ઘણા વપરાસમાં આવતા ઓરડા જ્યાં ઓળખાણવાળા યા અંજાણ્યા મરદો તેમનાં ધણી યા માબાપ યા વાલીને મળવા આવતા હોય તે ઓરડામાં નહિ પણ એક અલાયદા ઓરડામાં હોય, જ્યાં તેઓ મલાજા સાથે પોતાના તન અને મનને આરામ આપી શકે તો તેઓ વંદીદાદનું ફરમાન આજના જમાનાના સંજોગો જોતાં પૂર્ણ રીતે પાળેછે.

કેટલાક જરથોસ્તીઓમાં એક ખોટો વિચાર બેસી ગયેલોછે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરતે ભોંયતળિયેજ રહેવું

જોઈએ. આ મતને વંદીદાદના લખાણથી કંઇ પણ ટેકો મલતો નથી, કારણકે તેણે ભોંયતળિયેજ એકાંત બેસવું અથવા માળપર નહીં બેસવું એવું લખાણ વંદીદાદમાં મુદ્દલ છેજ નહિ, જે છે તે એજ કે તેણીનું મકાન ઘેરની અલાયદી જગાએ કરવું, જે જગા સુકી હોવી જોઇએ, તથા ક્રિયા કામની જગાથી તથા રાંધણીથી અલગ હોવી જોઇએ. માસિક માંદગીવાળી ઓરતને ભોંયતળિયે રાખવાની કેમ રસમ પડી તે વિષે હવે આપણે વિચાર કર્યે. અસલના જમાનામાં બેઠાં ઘરો યા એક માળવાળાં ઘરો વિશેષકરીને હતાં, જેવાં ઘરો હાલના જમાનામાં ઘણાંક શેહેરોમાં, કસબામાં અને ગામડાંઓમાં મોટે ભાગે જોવામાં આવેછે. માળપર રાચરચીલું ભરેલું હોવાથી અને એવા રાચરચીલાવાળા ઓરડાઓમાં ઓળખાણવાળાઓને મલવાનું હોવાથી, અને કુટુંબોનો મોટો ભાગ પણ માળપર હમેશ રહેતો હોવાથી, ભોંયતળિયું મોકળાશવાળું અને એકાંત હોવાથી ત્યાં માસિક માંદગીવાળી ઓરતને એકાંત જગામાં રાખવાની રસમ પડી હોય.

બીજો ખોટો વિચાર જે કેટલાક જરથોસ્તીઓમાં બેસી ગયો છે તે એ છે કે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત માળ ઉપર અલાયદી રહે તો તે ઘેરમાં ધર્મક્રિયા થઈ શકે નહિ. આ વિચારને વંદીદાદના લખાણથી કંઈપણ ટેકો મળતો નથી. જે લખાંણ વંદીદાદમાં આવેલું છે તે આ છે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરતને આતશથી, પાણીથી, બરસમથી, બાળવાનાં લાકડાંથી તથા ઝાડપાનથી, તથા અશો માણસોથી દૂર રાખવી જે વિષે હું આગળ પુર ખુલાસાથી બોલી ગયોછું. હાલ આપણામાં એવી એક રસમ છે કે માસિક માંદગીવાળી ઓરતની આરામ લેવાની જગા ભોંયતળિયાના એક ઓરડામાં હોયછે તો ભોંયતળિયાના બીજા ઓરડામાં યા ભાગમાં એક મોબેદ ધર્મક્રિયા કરી શકેછે. જો ભોંયતળિયાના એક ખંડમાં

માસિક માંદગીવાળી ઓરત રહેતી હોય અને તેજ ભોંયતળિયાના બીજા ખંડમાં ધર્મક્રિયા થઈ શક્તી હોય તો હું પૂછુંછું કે માળપર એક ખંડમાં માસિક માંદગીવાળી ઓરત રહેતી હોય તો કાં નહિ તેજ માળપર એક બીજા ખંડમાં ધર્મક્રિયા થઈ શકે? વંદીદાદમાં જે જણાવેલું છે તેની મતલબ એજ છે કે એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતે જેમ ઘેરસંસારના કામમાં ભાગ લેવો નહિ તેમ ધર્મક્રિયામાં પણ ભાગ લેવો નહિ, અને જે જગાએ ધર્મક્રિયા થતી હોય ત્યાંથી તેણે દૂર રહેવું જોઈએ. એક ઘેરના માળપરના એક ઓરડામાં માસિક માંદગીવાળી ઓરત હોય તે ઘેરના તેજ માળપરના બીજા ઓરડામાં જો ધર્મક્રિયા થઈ ન શક્તી હોય તો તે ઘેરના ભોંયતળિયે જ્યારે ધર્મક્રિયા થતી હોય ત્યારે તેણે ભોંયતળિયે બી રહેવું જોઇએ નહીં, પણ તેણે ઘેરની બહાર જવું જોઈએ. પણ આપણે જોયે છિયે કે જ્યારે ભોંયતળિયાના એક ખંડમાં ધર્મક્રિયા થાયછે ત્યારે તેજ ભોંયતળિયાના બીજા ખંડમાં તેણી રહી શકેછે, તેજ પ્રમાણે ઘેરના માળના એક ભાગમાં ધર્મક્રિયા થતી હોય તો તેણી તેજ માળપર બીજા ખંડમાં રહી શકે. આ બાબત વિષે આટલો ઈશારો કરવાની મારી મતલબ એ છે કે આપણા ધર્મનાં ફરમાનો બરાબર ન સમજવાથી એક ઘેરનાં જરથોસ્તી ભાડુતોમાં જે મતભેદ વારંવાર ઉત્પન્ન થાયછે તે દૂર કરવાની છે. આ મતભેદ એક જરથોસ્તીના ઘેરમાં બાજ રોજગારને દહાડે વારંવાર ઉભો થયલો જોવામાં આવેછે, જેથી તે દહાડે યા કોઇ જરથોસ્તી તેહેવારને દહાડે વારંવાર પારસી ભાડુતો વચે કજીઓ કંકાસ થાયછે જે આવે દહાડે મુદલ થવો જોઇતો નથી.

માસિક અડચંણવાળી ઓરતને માળપર એકાંત જગામાં રહેવાથી જે ફાયદા થાયછે તે હવે હું નીચે આપુંછું:—

૧. તેણી તન અને મનને પુરતી રીતે અને નિરાંતે આરામ આપી શકેછે અને તેનો મલાજો સચવાયછે, કારણકે

જ્યાં તેણી વિસામો લેછે ત્યાં બહારના લોકોનો ઘણુંકરીને આવજાવ હોતો નથી.

૨. તેને ભીનાંશવાળી અને શરદ જગામાં રહેવું પડતું નથી તેથી તેને શરદીનાં દર્દો લાગુ પડતાં નથી.

૩. તેને માળપર વધારે ચોખ્ખી હવા મળવાથી તેનું લોહી બગડતું નથી, અને દસ્તાન વહેવામાં ખલલ થતી નથી યા દસ્તાન વધારે જતું નથી.

૪. જો ઘરમાં ભોંયતળિયાની નીચે ગટર હોયછે, અને તે ગટરમાંથી જો દુર્ગંધ નિકળેછે તો તે માળપર આવતાં બહારની હવા સાથે ભેળાવાથી તેની નુકસાનકારક અસર ભોંયતળિયે રહેનારાઓ ઉપર થાયછે તેના કરતાં ઘણીજ ઓછી બલકે નહિ જેવી અસર માળ ઉપર રહેનારાઓ ઉપર થાયછે, તેથી તેણીને માળપર રહેવાથી ઝેરી તાવ આવવાનો ઘણોજ ઓછો સંભવ હોયછે યા નહિ જેવો હોયછે.

૫. મરકીનું ઝેર ઉંદરો મારફતે માળપર ફેલાયછે તેના કરતાં ભોંયતળિયે વધારે ફેલાયછે, કારણકે માળપરની જમીનની ધૂળમાં જે મરકીનાં જંતુઓ મળેછે તે કરતાં વધારે ભોંયતળિયાની જમીનની ધૂળમાં મળી આવેછે, માટે માળપર રહેવાથી તેણીને મરકી થવાનો ઓછો સંભવ હોયછે. એક તંદરોસ્ત ઓરત કરતાં તેણીને તેની નબળી હાલતને લીધે મરકી લાગુ પડવાનો વધારે સંભવ હોયછે, કારણકે માસિક માંદગીમાં ગર્ભસ્થાનની ખોલ્લી રગો વાટે તેમજ શ્વાસ યા જખમ વાટે મરકીના ઝેરી જંતુઓ તેના શરીરમાં દાખલ થઇ શકે. આ કારણોને લીધે ઘણી પારસી ઓરતોને માસિક માંદગીમાં વાસ મારતાં ભોંયતળિયે રહેવાથી મરકી લાગુ પડેલી જણાયલીછે, અને ભોંયતળિયાની અસ્વચ્છ અને દુર્ગંધી હવાને લીધે મરકી તેમને વધારે પ્રાણઘાતક નિવડીછે.

આવાં તંદુરેાસ્તીને નુકસાનકારક ભોંયતળિયાં કોટના, બહારકોટના, ધોબીતળાવના, તથા ખેતવાડીના પારસી મોહોલ્લાઓમાં આવેલાં ઘરોના મોટા ભાગમાં મળી આવશે, માટે તેવાં ઘરોમાં રહેનારા પારસીઓએ પોતાના કુટુંબની ઓરતોને માળપર એકાંત રાખવાની બનતાં સુધી જોગવાઇ કરી આપવી જોઇએછે. મુંબઈ શેહેરમાં જગાની તંગી અને મોઘી કિંમતને લીધે માસિક માંદગીવાળી ઓરતો માટે વંદીદાદમાં આપેલાં ફરમાનો સંપૂર્ણ રીતે પારસી શેઠો પોતાની વિશાળ વાડીઓમાં પાળી શકે; પણ પારસી ટોળાના મોટા ભાગથી તે ફરમાનો સંપૂર્ણ રીતે પાળી શકાય નહિ, કારણકે તેમનાં રહેવાનાં મકાનો બહુ સાંકડાં હોવાથી તેઓ જગા ઘણી ફાજલ પાડી શકે નહિ. વંદીદાદમાં એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતની જગા આતશથી એટલે ચુલાથી, પાણીથી એટલે કુવાથી, બરસમથી એટલે જ્યાં ક્રિયાકામ થતું હોય તે જગાથી ૧૫ કદમ દૂર રાખવા જણાવીછે. ૧૫ કદમ જગા ૧૫ ગજ લાંબી થવા જાયછે. આપણે જોયે છિયે કે મુંબઇ શેહેરનાં કેટલાંક ઘરો ૧૫ ગજ યા નજદીક ૩૪ ફુટ લાંબાં હોતાં નથી, તેવાં ઘરોમાં એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત માટે તેની જગા ચુલાથી ૧૫ ગજ દૂર બની શકેજ નહીં. વળી કેટલાંક ઘરો ૪૫ થી ૭૫ યા ૮૦ ફુટ લાંબા હોયછે તેવાં ઘરોમાં પણ તેની જગા કુવાથી, ચુલાથી, ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી નજદીક ૩૪ ફુટ દૂર થઈ શકે નહિ, કારણકે જો કુવાથી ૩૪ ફુટ દૂર કરવામાં આવે તો તે જગા ચુલાથી તેમજ ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી મહા મુશ્કેલીથી ૩૪ ફુટ દૂર થાય. માટે હાલની આપણી સ્થિતિ જોતાં દરેક જરથોશતીએ પોતાના કુટુંબની માસિક માંદગીવાળી ઓરતોની જગા કુવાંથી, ચુલાથી, તથા ધર્મક્રિયા કરવાનીં જગાથી જેટલી બને એટલી દૂર એક સારા ભોંયતળિયે યા માળપર કરવી જોઇએછે, જે ઘરોનાં

ભોંયતળિયાં સારાં હોતાં નથી ત્યાં માળપર એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત માટે જગા જેટલી બને તેટલી ચુલાથી, કુવાથી યા ધર્મક્રિયા કરવાની જગાથી દૂર કરવી જોઇએછે. આપણી કોમની હાલની સ્થિતિ જોતાં, તથા પારસી ઘરોનાં નુકસાનકારક ભોંયતળિયા તરફ નજર કરતાં, જે પારસી ઓરતો માસિક માંદગી વખતે માળપર એકાંત રહેછે તેઓ વંદીદાદના ફરમાનો પોતાની સ્થિતિ પ્રમાણે પાળેછે.

પારસી ઓરતોનો એક ઘણોજ નાનો ભાગ માસિક માંદગીમાં અલાયદી રહેતી નથી ને બધી ચીજોને અડકેછે તથા બધે ફરહર કરેછે. આ ઓરતો વંદીદાદમાં જણાવેલાં માસિક માંદગીને લગતાં ફરમાનો જે હું આગળ જણાવી ગયોછું તે તેઓ મુદ્દલ પાળતાં નથી, કારણકે ઘેરસંસારનાં, દુનિયાદારીનાં, અને મોજશોખનાં કામમાં રોકાઇને તેઓ પોતાનાં તન અને મનને જોઇતો આરામ આપતી નથી અને પોતાની દેહને દુઃખી કરેછે. વળી તેઓ અશો માણસોના સમાગમમાં આવીને તેઓની પવિત્રાઈને ખલલ કરીને તેઓનાં મનને બેચેન બનાવેછે અને તેઓને પોતાનો ધંધો બજાવવામાં હરકત કરેછે. આ ઓરતો એવા વર્ગનીછે કે જેઓને માસિક માંદગી વખતે જરૂર તન અને મનની આસાયશ લેવી જોઇએછે, કારણકે આવી ઓરતો ઘણું કરીને બે પૈસે સુખી હોવાથી પોતાની જીંદગીનો મોટો ભાગ એશઆરામમાં, આળસાઈમાં, રમતગમતમાં અને એક શેહેરમાં મલતી મોજશોખમાં ગુજારતી હોવાથી ગામડામાં રેહેતી મહેનતુ ઓરતો કરતાં વધારે પીડા માસિક માંદગીમાં ભોગવેછે, કારણકે તેમનો જ્ઞાનતંતુનો બાંધો ઘણુંકરીને એવો હોયછે કે જેની ઉપર જલદી અસર થઇ શકેછે. આવી ઓરતો વિષે કહેવામાં આવે છે કે તેઓ બધે ફરેહરેછે અને ઘેરસંસારનું કામ બજાવેછે તે છતાં તેઓ પોતાની તંદરોસ્તી સંભાળેછે. આ વાત

એકદમ સેહેલાઇથી માની શકાય એવી નથી; અને જો તે માની શકાય તો તે એકજ રીતે માની શકાય કે તેઓ પોતાની દેહને બગાડીને પછી તેની સંભાળ લેતાં હોય. પણ વંદીદાદનાં ફરમાનોની મતલબ દેહને કોઇબી રીતે દુઃખી કરતાં અટકાવવાની છે તેમજ પવિત્રાઇ તથા સફાઇ સંભાળવાની છે. તે ફરમાનો દેહને દુઃખી કરીને પછી તેની સંભાળ લેવા માટે આપવામાં આવ્યાં નથી. એ ફરમાનો દેહનો બચાવ કેવી રીતે કરેછે તે આ રેસાલાના આગલા ભાગમાં તેઓ વિષે ખુલાસો તથા સમજણ આપતાં મેં લંબાણથી સમજાવવાની કોશેશ કરીછે તે ઉપર એ સ્ત્રીઓનું ખાસ ધ્યાન ખેંચવાની હું જરૂર જોવુંછું. જો તેઓ એમજ સમજતાં હોય કે માસિક માંદગીમાં ઘણી ફરહર કર્યા છતાં તથા ઘેરસંસારનું કામ કરવા છતાં તેઓની તંદરોસ્તી બગડતી નથી તો તેઓની તંદરોસ્તી કેવી રીતે બગડેછે તથા બગડવાનો સંભવ છે તે મેં ખુલાસાથી આ રેસાલાના આગલા ભાગમાં જણાવ્યુંછે ને તેમની ખાત્રી કરવા ફરીથી ટુંકમાં હું નીચે જણાવુંછું:—

૧. ઘેરમાં તેમજ બહાર ઘણી હાલચાલ કરવાથી તેઓને દસ્તાન વધારે જાયછે તથા તે વધારે દહાડા લંબાયછે.

૨. દસ્તાન વધારે જવાથી તેઓ નબળી પડી જાયછે, અને નબળાઇને લીધે તેઓને માસિક માંદગીની પીડા વધારે ખમવી પડેછે.

૩. માસિક માંદગીમાં ઘેરસંસારના કામમાં પડવાથી તેઓ જલદીથી થાકી જાયછે, અને થાક લાગવા છતાં જો તેઓ મેહેનત કરેછે તો તેઓ વધારે દુર્બળ બનેછે અને આવી વખતે જે તેમને થોડું દુઃખ પીડુંમાં, કમરમાં, યા છાતીમાં થાય છે તેમાં વધારો થાયછે.

૪. જો તેઓ રસોઇ કરવામાં ભાગ લેછે તો આતશની ગરમીથી દસ્તાન જવાનું વધારે દહાડા લંબાયછે.

૫. વળી રસોઈ કરતી વખતે કાંઇ ભારી ચીજ ઉંચક મેલ કરવાથી તેઓ જલદીથી થાકી જાયછે અને તેમને દસ્તાન ઘણું જવાથી તેઓ નબળી પડેછે. વળી ગર્ભસ્થાન માસિક માંદગી વખતે પોચું, લોહીવાળું, અને વજનદાર થતું હોવાથી, જો તેઓ કાંઇ ભારી ચીજ એકાએક ઉંચકેછે તથા લાંબો વખત સુધી ઉભું રહીને કામ કરેછે તો તેમના ગર્ભસ્તાનને નીચે ઉતરી પડવાનો અને તેથી તેમની વેદનામાં વધારો થવાનો સંભવ હોયછે.

૬. ઘેરસંસારના કામમાં પડવાથી તેઓ પાણીના સમાગમમાં વધારે આવવાથી તેમના હાથ પગ વારંવાર ભીનાવાથી તેમને શરદી લાગવાનો અને શરદી લાગવાથી જે નાના પ્રકારનાં દર્દો થાયછે, તે દર્દો તેમને લાગુ પડવાનો હમેશ કરતાં માસિક માંદગીમાં વધારે સંભવ હોયછે.

૭ વરસાદની રૂતુમાં જ્યારે વરસાદ એકાએક પડેછે તે વખતે જો તેઓ બહાર ફરહર કરેછે તો તેઓનાં તન અને ખસુસ કરીને તેમનાં પગો ભીનાવાથી, તથા શરીરને ઠંડો પવન લાગવાથી તેમને શરદી થવાનો અને શરદીના દર્દોમાંનું કોઇબી દર્દ તેમને લાગુ પડવાનો વધારે સંભવ હોયછે.

૮. વળી કોઇ પણ રૂતુમાં જ્યારે તેઓ બહાર ફરવા જાયછે ત્યારે જો એકાએક કાંઇ તોફાની પવન યા ઠંડો પવન ફુંકેછે તો, અને જો ગરમ કપડાંથી તેમનું શરીર બરાબર ઢાંકેલું હોતું નથી તો સાધારણ વખત કરતાં માસિક માંદગીના વખતે તેઓને વધારે શરદી લાગવાથી શરદીનું કોઇપણ દર્દ થવાનો વધારે સંભવ હોયછે.

૯. જો તેઓ પોચી ગાદીવાળી બેઠકોપર કલાકોના કલાકો સુધી પોતાની પીઠ અઢેલીને ચોપડી વાંચવા યા આરામ લેવા માટે બેસેછે તો ગર્ભસ્થાનમાં જેવી રીતે લોહી ફરવું જોઇએ તેવી રીતે ફરતું ન હોવાથી, તે એક જગે લાંબો વખત સુધી જમી રહેવાથી દસ્તાન વધારે દહાડા જારી રહેછે. પોચી ગાદીવાળી બેઠકો વિષે પ્રખ્યાત ડૉકટર ગેલેબીન જણાવેછે કે:—

"Passive hyperæmia is apt to be promoted, in all cases of society, in the effect of posture: in the labouring classes by prolonged standing, with which is often associated a greater or less degree of prolapse of the pelvic viscera; amongst the wealthy, by the excessive use of the dorsal reclining position in cushioned chairs or sofas, as opposed to the recumbent posture and by the use of feather-beds instead of firm mattrasses." (Galabin, p. 166)

તરજુમો.

'શરીરની વલણુની બાબતમાં, મંડળીના સર્વે વર્ગોમાં, મેહેનતું વર્ગનાં લોકોમાં લાંબો વખત સુધી ઉભું રહેવાથી, ગર્ભસ્થાનની જે રગોવાટે લોહી હૃદય તરફ પાછું ફરેછે તે રગોમાં લોહીના જમાવનો વધારો થવાનો સંભવ હોયછે, જે લાંબો વખત સુધી ઉભું રહેવા સાથે પીડુંમાંના શરીરનાં ભાગોનો વારંવાર થોડે યા ઘણે અંશે નીચે ઉતરી પડવાનો સંબંધ હોયછે; તવંગર લોકમાં સુવાને બદલે, ગાદીવાળી ખુરશીઓમાં યા કોચપર પીઠ અઢેલીને બેસવાનો ઘણોજ ઉપયોગ કરવાથી, અને કઠણ ગોદડાંને બદલે પીછાવાળી તળાઇઓનો ઉપયોગ કરવાથી ગર્ભસ્થાનની ઉપલી રગોમાં લોહીના જમાવનો વધારો થવાનો સંભવ હોયછે.'

ઉપલા ગેરફાયદા સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે તનને જરૂરી આસાયશ નં આપવાને લીધે થાયછે. નીચે જણાવેલા

ગેરફાયદા આવી વખતે મનને અગત્યતની આસાયશ ન આપવાથી થાય છેઃ—

૧. તેઓ પોતાંના ધણી સાથે આવી વખતે સાથે રહેવાથી તેમનો હુવસ ઉશ્કેરાવાથી તેમને વધારે દસ્તાન જાયછે તથા કોઈકોઈવાર પોતાની મરજી વિરૂદ્ધ પોતાના ધણીની મરજી રાખીને તેની સાથે સોબત કરવાથી તેમની તંદરોસ્તી બગડેછે.

૨. જો તેઓ કહાણી કીસ્સાની તથા પ્યારની વાતો વાંચીને પોતાનું મન ઉશ્કેરેછે તો તેઓને દસ્તાન વધારે જવાનો સંભવ હોયછે.

૩. જો તેઓ અભ્યાસ કરીને પોતાનું મન ઉશ્કેરેછે તો તેમને દસ્તાન વધારે જાયછે, પણ લાંબો વખત ભારે અભ્યાસ કરવાથી જો તેમનું ભેજું થાકીને મંદ બનેછે તો દસ્તાન તેઓને બરાબર જતું નથી.

૪. તેઓનો સ્વભાવ આવી વખતે ઉશ્કેરાઈ જાય એવો હોવાથી તેઓ નજીવાં કારણોસર બીજાઓ સાથે કંજીઓ કંકાસ કરેછે.

૫. તેઓ પોતાના મનને આવી વખતે કાબુમાં કોઈ વખતે ન રાખી શકતાં હોવાથી તેઓ ફોજદારી ગુનાહ કરવામે અચકાંતાં નથી.

માસિક માંદગીમાં તન અને મન શાંત ન રાખવાથી તથા પાણી અને આતશના અને મરદોના સમાગમમાં આવવાથી ઉપર જણાવેલા ગેરફાયદા સ્ત્રીઓને થાયછે, તેથી વંદીદાદમાં દરેક જરથોશ્તી ઓરતને માસિક માંદગીમાં એકાંત જગે આસાયશ લેવાનાં તથા આતશ, પાણી, બરસમ, અને અશો મરદોથી દૂર રહેવાનાં ફરમાનો આપેલાંછે, જે ફરમાનો

અમલમાં મૂકવાની દરેક સમજુ મજદયશ્નની ઓરત પોતાની ફરજ જોશે, કારણકે એ ફરમાનો પ્રમાણે ચાલવાથી તેણી પોતાની તંદરોસ્તી બગાડવાની ધાસ્તીમાં રહેશે નહીં.

"દસ્તાનની રૂતુમાં સ્ત્રીઓએ આરામ લેવાના સવાલ"ના પોતાના નિબંધમાં એક ખ્રિસ્તિ બાનું તબીબ શું લખેછે તે આ પારસી ઓરતો જેઓ માસિક માંદગી વખતે બધે ફરહર કરેછે ને અગત્યની આસાયશ લેતી નથી તેમને માટે હું નીચે જણાવુંછું:—

"It remains true, however, that in our existing social conditions 46 per cent. of women suffer more or less at menstruation, and that for a large number of these, when engaged in industrial pursuits of others, under the command of an employer, humanity dictates that rest from work during the period of pain be afforded where practicable." ("The Question of Rest for Women durnig Menstruation" by Dr. Mary Putnam-Jacobi M. D. તથા જ. ૨૬.)

તરજુમો.

'તોપણ આ તો ખરૂં છે કે આપણી હાલની સંસારી સ્થિતિમાં દસ્તાનની રૂતુમાં ૪૬ ટકા ઓરતો ઓછું અધિક દુઃખ ખમેછે, અને જ્યારે તેઓ બીજાઓના ઉદ્યોગી ધંધામાં એક ધંધે લગાડનારના હાથ હેઠળ રોકાયલી હોયછે ત્યારે તેઓના એક મોટા ભાગ માટે મનુષ્ય ધર્મ સૂચવેછે કે જ્યાં બને ત્યાં તેમને દુઃખની વખતે કામથી અલગ રાખીને વિસામો આપવો જોઈએ.'

આ લખાણ ઉપરથી જે પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં આરામ લેવાની જરૂર જોતી નથી તેઓને માલમ પડશે

કે મેહનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ પોતાના મજબૂત બાંધા છતાં માસિક માંદગી વખતે થોડું ઘણું દુઃખ ખમેછે જેઓને આ ખ્રિસ્તિ બાનુ તબીબ આસાયશ અપાવવા માટે ભલામણ કરેછે, ત્યારે આ પારસી તવંગર બાનુઓ જેઓનો બાંધો આ મેહેનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે જોરાવર ને તંદરોસ્ત તો હોયજ નહિ તેઓ માટે માસિક માંદગી વખતે આસાયશની કેટલી બધી જરૂર છે તેનો વિચાર તેઓ પોતેજ કરશે. તેઓનું વધારે ધ્યાન ખેંચવા માટે ફ્રાન્સ દેશમાં બ્રીએરડબ્વાઝમોંને શું માલમ પડ્યું તે હું નીચે જણાવુંછું:—

"Brierre de Boismont, in France found that among 360 women, 278 (or 77 per cent) suffered some slighter or greater degree of pain at their monthly periods." ("Man and Woman" by Havelock Ellis. તથા જ. ૨૫).

'ફ્રાન્સમાં બ્રીએરડબ્વાઝમોંને માલમ પડ્યું કે ૩૬૦ સ્ત્રીઓમાં ૨૭૮ (યા ૭૭ ટકા) સ્ત્રીઓને તેમની માસિક માંદગી વખતે થોડું ઘણું દુઃખ ખમવું પડ્યું હતું.'

વળી આ વર્ગની સ્ત્રીઓમાં ખોટો ખ્યાલ બેસી ગયેાછે કે માસિક માંદગી વખતે આરામ ન લેવાથી ખ્રિસ્તિ બાનુઓને કંઈ દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ મેં જે દુઃખ-દર્દોના દાખલા તન અને મનને આરામ આપવાની અગત્યતા દર્શાવવા માટે આપ્યાછે તે એ ખ્રિસ્તિ બાનુઓમાંજ બનેલાછે, તથા માસિક માંદગીમાં શરદી લાગવાથી જે દર્દો ઉત્પન્ન થાયછે તેનો જે હેવાલ મેં આગળ આપ્યોછે તે દર્દો બી આ ખ્રિસ્તિ બાનુઓમાં બનેલાંછે, જે દર્દોનો હેવાલ ખ્રિસ્તિ વિદ્વાન ડાકટરોએ ખ્રિસ્તિ બાનુઓમાં તે દર્દો જોઇને આપેલોછે. આ ઉપરથી દરેક સમજુ પારસી બાનુ ધડો લેશે.

કે જો તેણી ઉપર જણાવેલાં દુઃખ દર્દોથી હેરાન થવા માંગતી ન હોય તો તેણે માસિક માંદગી વખતે જરૂર તન અને મનની આસાયશ લેવી, કારણકે કુદરતનો કાયદો જેઓ મનુષ્ય તોડેછે તેને શિક્ષા ખમવી પડેછે, પછી તે મનુષ્ય મરદ હોય કે સ્ત્રી હોય, પારસી હોય કે ખ્રિસ્તિ હોય.

અવસ્તા.

૫. દાતરે[૧]! ચ્વત્[૨] દ્રાજો[૩] અવ[૪]-હિશતાત્[૫] અએષ[૬] યો[૭] નાઇરિકયાઓ[૮] ચિથ્રવઇત્યાઓ[૯] દખ્શતવઇત્યાઓ[૧૦] વોહુનવઇ-ત્યાઓ[૧૧] ખરેથેમ્[૧૨] ફ્રબ્રાત્[૧૩]?

૬. આઅત્[૧૪] ભ્રઓત્[૧૫] અહુરો[૧૬] મજ્દાઓ,[૧૭] થ્રિ[૧૮]-ગાઇમ્[૧૯] અવ[૨૦]-હિશતાત્[૨૧] અએષ[૨૨] યો[૨૩] નાઇરિકયાઓ[૨૪] ચિથ્રવઇત્યાઓ[૨૫] દખ્શતવઇત્યાઓ[૨૬] વોહુનવઇત્યાઓ[૨૭] ખરેથેમ્[૨૮] ફ્રબ્રાત્[૨૯]. ચિનેમ્[૩૦] ખરેથેમ્[૩૧] ફ્રબ્રાત્[૩૨]? ચિનેમ્[૩૩] યઓમ્[૩૪] ફ્રબ્રાત્[૩૫]? અયઙ્હએનેમ્[૩૬] વા[૩૭] સ્રુમ્[૩૮] વા[૩૯] નિતેમ્[૪૦] ક્ષથ્ર વઇર્યે[૪૧].

૭. ચ્વત્[૪૨] ખરેથેમ્[૪૩] ફ્રબ્રાત્[૪૪]? ચ્વત્[૪૫] યઓમ્[૪૬] ફ્રબ્રાત્[૪૭]? દ્વ[૪૮] દનરે[૪૯] તાયૂઇરિનાંમ્[૫૦] અએવ[૫૧] દનરે[૫૨] ક્ષાઉદ્રિનાંમ્[૫૩] યેજિ[૫૪] નોઇત્[૫૫] નાઇરિક[૫૬] નિઉરુઇધ્યાત્[૫૭].

અર્થ.

૫. ઓ પેદા કરનાર[૧]! જે[૭] (શખ્સ) ધાતવાળી[૯], દસ્તાનની નિશાનવાળી[૧૦], દસ્તાનના લોહીવાળી[૧૧] ઓરતનું[૮] ખાણું[૧૨] (તેની) આગળ લેઇ જાય[૧૩] તે[૬] કેટલે[૨] અંતરે[૩] (તેનીથી) દૂર[૪] ઉભો રહે[૫]?

૬. ત્યારે[૧૪] મહાજ્ઞાની[૧૭] સાહેબે[૧૬] કહ્યું[૧૫] (કે) જે[૨૩] (શખ્સ) ધાતવાળી[૨૫], દસ્તાનની નિશાનવાળી[૨૬], દસ્તાનના લોહીવાળી[૨૭] ઓરતનુ[૨૪] ખાણું[૨૮] (તેની) આગળ લેઇ જાય[૨૯] તે[૨૨] ત્રણ[૧૮] કદમ[૧૯] (તેનીથી) દૂર[૨૦] ઉભો રહે[૨૧]. ખાવાનુ[૩૧] શામાં[૩૦] (તેની) આગળ લેઇ

જાય[32]? પીણું[34] શામાં[33] (તેની) આગળ લેઈ જાય[35]? લોઢા*ના[36] યા[37] સીસાના[38] યા[39] સોથી હલકી[40] ધાતુના[41] (વાસણમાં).

૭. કેટલો[42] ખોરાક[43] (તેની) આગળ[34] લેઇ જાય[44]? કેટલું[45] પીણું[46] (તેની) આગળ લેઇ જાય[47]? રોટલી યા સુકા ખોરાકના[50] બે[48] દનરે[49], પ્રવાહી પદાર્થનો[53] એક[51] દનરે[52], નહિ[55] તો[54] (ત) ઓરત[56] નબળી પડી જાય[57].

આ ફકરાઓમાં આવેલા અવસ્તાના બોલોની સમજણ:–'યઓમ્' બોલનો અર્થ એ૦ કાવશજી કાંગાએ "(રાંધેલો) અનાજ"† કીધોછે, જ્યારે દારમેસ્ટેટે "barley-drink"‡ 'જવનું પાણી' કીધોછે. 'યઓમ્' શબ્દ અવસ્તા 'યવ' શબ્દની બીજી વિભક્તિનું રૂપ છે. 'યવ'=સં૦ यव=ગુ૦ જવને મલતો આવેછે. 'યવ' શબ્દ ધાતુ યુ=સં૦ यु માંથી નિકળેલોછે, જેનો અર્થ 'ટેકો આપવો' થાયછે, માટે એનો અસલ અર્થ 'જીંદગીને ટેકો આપનારી ચીજ' થઇ શકે. ૫ મા ફકરામાં 'ખરેથેમ્' (=ખોરાક) શબ્દ એકલો આવેલોછે, ત્યારે ૬ઠા ને ૭ મા ફકરાઓમાં 'ખરેથેમ્' સાથે 'યઓમ્' બોલ આવેછે. આ બોલો આ ફકરાઓમાં ખાવા પીવાની ચીજોને માટે વપરાયલાછે. 'ખરેથ'નો અર્થ 'ખોરાક' કરવામાં આવ્યોછે ત્યારે 'યવ'નો અર્થ 'પીવાની ચીજ, પીણું, પ્રવાહી પદાર્થ' થઇ શકે, કારણકે પાણી, દૂધ, કાંજી, ફળનો રસ ઇ૦ એ જીંદગી ટેકાવનારી ચીજો છે, તે ઉપરથી 'યઓમ્' શબ્દનો અર્થ મેં અહિં 'પીણું' કીધો છે.

'દનરે' શબ્દ વિષે એ૦ કાવશજી કાંગા જણાવેછે કે "એ એક જાતનું વજનનું માપ હોવું જોઇએ; એનું ચોકસ વજન જણાયું નથી. આસરે ૭૦૦ ગ્રેન જેટલું ગણવામાં આવેછે." (કા. વં. ફૂટ–નોટ પાનું ૨૭૦)

* પિત્તળના (દા. પાનું ૧૮૬). † (કા. વં. પાનું ૨૭૦).
‡ (દા. પાનું ૧૮૬).

'તાયૂઈરિનામ્' બોલ વિષે એ૦ કાવશજી કાંગા લખેછે કે એ "બોલ[1]નો ખાતરી ભરેલો અર્થ જણાયો નથી; મરઘીનાં પીલાંનો ખોરાક (ચુસ્તિ); જીવતાં[2] જાનવરોમાંથી નિકળતો ખોરાક ("ગય" ઉપરથી "ગાયૂઇરિ" લઇને) (સ્પીગલ); લાંબી રોટલી (દારમેસ્તેતે); રોટલી (હારલે)." "ગાયૂઇરિનાંમ્" શબ્દ દસ્તુર દારાબ પાહલનના હસ્તલેખમાં પણ મલી આવેછે. ડા૦ સ્પીગલે એ બોલનો અર્થ "જીવતાં જાનવરોમાંથી નિકળતો ખોરાક" કીધોછે તે ઉપરથી એનો અર્થ દૂધ, માખણ, ઈત્યાદિ થઇ શકે. "તાયૂઇરિનાંમ્" શબ્દનો અર્થ એ૦ કાવશજી કાંગાએ "ગોશ્ત[3]ને લગતો ખોરાક" કીધોછે.

'ક્ષાઉદ્રિનામ્' શબ્દનો અર્થ પણ જુદી જુદી રીતે કરવામાં આવ્યોછે. એ૦ કાવશજી કાંગા આ જુદા જુદા કીધેલા અર્થ નીચે પ્રમાણે આપેછે. "બીજવાળો મેવો (સ્પીગલ તથા ચુસ્તી); ગાળેલો પ્રવાહી ખોરાક–પીવાની ચીજ (હારલે); દુધની રાબડી–ખીર (દારમેસ્તેતે). અગર જો ક્ષૌદ્રિ બોલને સંસ્કૃત ક્ષૌદ્ર સાથે સરખાવીએ તો એનો અર્થ 'મધ' થઇ શકે." એ૦ કાવશજી કાંગાએ આ બોલનો અર્થ "અનાજને લગતો (અથવા બીજને લગતો) ખોરાક[4]" કીધોછે.

'ક્ષાઉદ્રિનાંમ્' શબ્દને બદલે દસ્તુર દારાબ પાહલનની ચોપડીમાં 'ખ્રઓદ્રિનાંમ્' આવેછે. 'ખ્રઓદ્રિનાંમ્' શબ્દનો અર્થ 'કઠણ પદાર્થોનો' થઇ શકે, જો આપણે એ બોલને "ખ્રુદ્[5] સં૦ क्रुध= સખ્ત થવું," કઠણ થવું, ધાતુ ઉપરથી નિકળેલો ગણિયે તો.

---

૧. (કા. વં. ફૂટ-નોટ. પાનું ૨૭૦).
૨. (કા. વં. પાનું ૨૭૦).
૩. (કા. વં. ફૂટ-નોટ. પાનું ૨૭૧).
૪. (કા. વં. પાનાં ૨૭૦–૨૭૧) .
૫. (કા. ડી. પાનું ૧૪૮).

'નિઉરુઇધ્યાત્' બોલનો અર્થ એ૦ કાવશજી કાંગાએ "દસ્તાન વેહા કરે"[1] કીધોછે, અને એને ધાતુ "નિ–રુદ્=વહેવું"[2] ઉપરથી નિકળેલો ગણ્યોછે. જ્યારે પ્રોફેસર દારમેસ્તેતે "she should get too weak,"[3] એટલે 'તે ઘણીજ નબળી પડી જાય' એમ કીધોછે. હું એનો અર્થ દારમેસ્તેતેના અર્થને મલતો 'નબળી પડી જાય' એમ કરવાને દરૂસ્ત વિચારૂંછું, અને ધાતુનિ[4]=સં. નિ=નકાર બતાવનારો ઉપસર્ગ અને "રૂદ્, રુધ=સં. રુહ્=વધવું, ઉગવું"[5] ઉપરથી નિકળેલો ગણુંછું.

અવરતાના અર્થની સમજણ:—માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માટે જે શખ્સ ભોજન લઇ જાયછે તેને ત્રણ કદમ તેનાથી દૂર ઉભો રહેવાને તાકીદ કીધીછે. એનાં કારણો જે, મેં આગળ માસિક માંદગીવાળી ઓરતને પવિત્ર માણસોથી અલાયદી રાખવા માટે જણાવ્યાંછે તેજ છે.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માટે ખાવા પીવાની ચીજો લોઢાના, પિત્તળના, સીસાના, યા કોઇપણ હલકી ધાતુના વાસણમાં લઈ જવા જણાવીછે, તેનું કારણ એ છે કે ધાતુનાં વાસણો, કાદવનાં યા માટીનાં બનાવેલાં વાસણો કરતાં વધારે નક્કર એટલે ઓછાં છિદ્રોવાળાં હોવાથી કોઇપણ બારિક રજકણ તેઓમાં પેસવાનો ઘણોજ ઓછો સંભવ હોયછે. જો એક માસિક માંદગીવાળી ઓરત બેદરકારીથી પોતાના હાથ બરાબર સાફ ન રાખે અને કાદવનાં, યા માટીનાં બનાવેલાં વાસણો વાપરે તો, દસ્તાન જેવી કોહી જતી ચીજ આવાં વાસણોમાં તેમનાં બેહદ છિદ્રો વાટે જલદીથી દાખલ થઈ

---

૧. (કા. વં. પાનું ૨૭૧.)
૨. (કા. ડી. પાનું ૪૪૯.)
૩. (દા. પાનું ૧૮૬.)
૪. (કા. વ્યા. પાનું ૨૮૧.)
૫. (કા. ડી. પાનું ૪૪૮.)

શકે ને લાંબો વખત તે છિદ્રોમાં રહેવાથી કોહી જાય. તે કોહેલો પદાર્થ જો તે વાસણોમાં મૂકેલી ખાવા પીવાની ચીજો સાથે ભેળાઈ જાય તો શરીરમાં દાખલ થઇને તે ખાનારની તંદરેસ્તીને નુકસાન કરે. હાલ પારસી ઓરતો માસિક માંદગી વખતે ધાતુનાં કલ્લાઈ કીધેલાં, યા કાચનાં, યા કોરીનાં વાસણો વાપરેછે તે વંદીદાદના ફરમાનને અનુસરતું છે, કારણકે કાચનાં યા કોરીનાં વાસણો ધાતુનાં વાસણો માફક કાદવનાં યા માટીનાં બનાવેલાં વાસણો કરતાં વધારે નક્કડ હોયછે. માસિક માંદગીવાળી ઓરતને ખોરાક તૈયાર કરીને આપવા મજ્દયસ્નોને તાકીદ કીધીછે, કારણકે તેનાં તન અને મનને જરૂરી આસાયશ આપવા માટે તેને એકાંત જગામાં રહેવાને તાકીદ કરેલી હોવાથી તેણી ઘેરસંસારના કામમાં ભાગ લઇ શકતી નથી. બીજું કારણ એ છે કે કેટલાક વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે માસિક માંદગીવાળી ઓરતના હાથ લાગવાથી ખોરાક તથા માંસ બગડી જાયછે, તે નીચે લખેલા ફકરાઓ ઉપરથી જણાશે:—

"Pliny tells us that on the approach of a woman in this state (menstrual) meat will become sour." (Natural History, Book VII, ch. 13. તથા જ. પાનું ૨૫.)

તરજુમો.

'પ્લિનિ આપણને જણાવેછે કે માંસ માસિક માંદગીવાલી સ્ત્રીના સ્પર્શથી ખાટું થઇ જાયછે.'

"Among a very large section of women of the middle and lower classes in England and other countries it is firmly believed that the touch of a menstruating woman will contaminate food; only a few years since, in the course of a correspondence on this subject in the British Medical Journal (1878) even medical men were found to state from personal observation

that they had no doubt whatever on this point. Thus one doctor, who expressed surprise that any doubt could be thrown on this point, wrote, after quoting cases of spoiled hams, etc., presumed to be due to this cause, which had come under his own personal observation:—

" For two thousand years the Italians have had this idea of menstruating women. We English hold to it, the Americans have it, also the Australians." "Women of every class preserve this belief, and still regard the periodic function—although it is frequently a factor of the very first importance in their personal and social life—as almost too shameful to be alluded to." ("Man and Woman" by Havelock Ellis, તથા જ. પાનું ૨૩.)

તરજુમો.

'ઇંગ્લંડમાં અને બીજા દેશોમાં વચલા અને હલકા વર્ગોની ઓરતોના ઘણાજ મોટા ભાગમાં ખોરાક એક દસ્તાન-વાળી ઓરતના અડકવાથી બગડી જાય એ મજબૂતાઇથી માન-વામાં આવેછે; માત્ર થોડાં વર્ષ અગાઉ 'બ્રિટિશ મેડિકલ જરનલ' નામના ચોપાન્યામાં આ બાબત વિષે પત્રવ્યવહાર ચાલતો હતો તે વખતે ડૉકટરોબી પોતાના જાતી અનુભવ ઉપરથી કહેવાને જણ્યા હતા કે આ બાબત વિષે તેમને કંઇપણ શક હતો નહિ. આ પ્રમાણે એક તબીબે આ બાબત વિષે કંઇપણ શક લઇ જવાય તે માટે અજાયબી બતાવીને ડુક્કરના માંસના બગડી જવાનાં દાખલા જે આ કારણને લીધે થયલા ધારવામાં આવતા હતા, અને જે તેના પોતાના જાતી અવલોકનમાં આવ્યા હતા તે નોંધીને લખ્યું છે કેઃ—

" માસિક અડચણવાળી ઓરતો વિષેનો આ વિચાર બે હજાર વર્ષ થયાં ઇટાલિયનો ધરાવેછે.. અમે અંગ્રેજો તે

સ્વિકાર્યે છિયે, અમેરિકનો તેમજ ઓસ્ટ્રેલ્યેનોબી તે સ્વિકારે છે." "દરેક વર્ગની સ્ત્રીઓ આ મત ધરાવેછે તે છતાં તેઓ આ ચોકસ વખતને અંતરે થતી ક્રિયા વિષે ઇશારો કરવાને ઘણુંજ શરમ ભરેલું ગણેછે, જો કે તે ક્રિયા તેમના શરીરને લગતી અને સંસારને લગતી જીંદગીમાં ઘણોજ અગત્યનો ભાગ વારંવાર બજાવે છે."

એક માસિક માંદગીવાળી ઓરતને માફકસરનો તથા હલકો ખોરાક આપવાની મજ્દયસ્નોને તાકીદ કરીછે. જો તેઓ તેને માફકસરનો ને હલકો ખોરાક તથા પીણું નહિ આપે તો તેણી નબળી પડી જાય એમ અવસ્તામાં જણાવ્યું છે. આ જણાવેલું કારણ ખરૂં છે, કારણકે જો તેને ઘણુંજ ઓછું ખાવાપીવાનું આપવામાં આવે તો તેણી નબળી પડી જાય, તેમજ જો તેને ઘણુંજ ખાવાપીવાનું તથા ભારી ખોરાક આપે તો તેને દસ્તાન વધારે જવાથી તેણી નબળી પડી જાય. ભારી ખોરાકથી અને અમિતાહારપણે રહેવાથી દસ્તાન વધારે જાયછે તે વિષે ડાકટર પ્લેફેર પોતાની ચોપડીમાં જણાવેછે કે "ભારી ખોરાકથી, અમિતાહારપણે રહેવાથી, અને કોઇપણ ચીજ જે વ્યાધીજનક રીતે તન અને મનને ઉશ્કેરેછે તેનાથી દસ્તાનનો વધારો કરવામાં નુકસાનકારક અસર થાય." (જુવો આ ચોપડીનાં પાનાં ૧૪-૧૫.)

વળી મેં અગાઉ જણાવ્યું છે તેમ માસિક માંદગીમાં તેની ભૂખ ઓછી હોયછે તેથી તેને વધારે ખોરાક આપવાથી તેણી તેને બરાબર પાચન કરી શકતી નથી. ત્રીજું કારણ એ છે કે તેણી એ વખતે આરામ લેતી હોવાથી તેને વધારે ખોરાક લેવાની જરૂર નથી. કેટલીક પારસી સ્ત્રીઓ દસ્તાન જવાનું શરૂ થયા પછી એવા ઇરાદાથી દારૂ પીએછે કે તેઓને દસ્તાન આસાનીથી જાય. આ તેઓની ભૂલ છે, કારણકે દારૂ પીધાથી પ્રથમ તેમને દસ્તાન આસાનીથી જાયછે પણ પાછળથી ધીમે

ધીમે પડવાથી તેમની માસિક માંદગી લંબાયછે માટે વંદીદાદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓએ દારૂને બદલે સાદું પીણું, (જેવું કે દૂધ, કાંજી, ઇત્યાદિ) લેવું જોઇએ, કે જેથી તેમને દસ્તાન નિયમિત રીતે જાય.

અવસ્તા.

૭. યેઝિ[1] અપૅરૅનાયૂકો[2] ફ્રાછનવાત્[3] ઝસ્ત[4] હે[5] પઓ-ઇરીમ્[6] ફ્રસ્નાયયૅન્[7] અએતહે[8] યત્[9] અપૅરૅનાયુકહે[10] હવયા-ઑસ્ૅ[11] તન્વો.[12]

અર્થ.

૭. જો[1] બચ્ચું[2] બહાર આવે[3] તો તેના[5] બન્ને હાથ[4] પ્રથમ[6] ધોવા જોઇએ[7], (ત્યાર પછી) તેનું[8] એટલે[9] બચ્ચાનું[10] પોતાનું[11] તન[12] (ધોવું જોઇએ.)

અવસ્તાના અર્થની સમજણ:—અવસ્તાનો આ ફકરો એક ચોકસ સવાલનો જવાબ છે, પણ સવાલ ગુમ થઇ ગયલો હોવાથી તેનો જવાબ એની આગમજના ફકરા સાથે જોડી દીધોછે. આ જવાબ ઉપરથી માલમ પડેછે કે એક ધાવતું બચ્ચું પોતાની માસિક માંદગીવાળી મા પાસેથી બહાર આવે તો શું કરવું તેને લગતો સવાલ ઘણુંકરીને પૂછંવામાં આવ્યો હોય. જ્યારે ધાવતું બચ્ચું પોતાની દસ્તાનવાળી મા પાસેથી બહાર આવે ત્યારે તેના પ્રથમ બન્ને હાથ ધોવાને અને ત્યારપછી તેનું આખું તન ધોવાને મઝદયસ્નોને ફરમાવ્યુંછે, કારણકે એક ધાવતા બચ્ચાનાં હાથ તથા શરીરને તેની માતાના સ્પર્શથી ખરાબ થવાનાં સંભવો હોવાથી તેમને ધોવાં ફરમાવ્યાંછે. આ રસમ આ જમાનાનાં ઘણાં પારસી કુટુંબોમાં ચાલુ છે. કોઇ કુટુંબમાં બચ્ચાના તનની ઉપર પાણી છાંટવામાં આવેછે ને પછી તેને નહવાડવામાં આવેછે.

અવસ્તા.

૮. યેઝિ[1] નાઇરિક[2] વોહુનીશ[3] અઇવિ-વએનાત્[4] યત્[5] હે[6] થ્રાયો[7] ક્ષફ્‌ન[8] સચાઑન્તે[9] અઇરિમે[10] ગાતૂમ[11] હે[12] નિશ-

હિધએત[13] વીસ્પૅમ[14] આ અહ્માત[15] યત[16] હે[17] ચથ્વારો[18] ક્ષફ્ન[19] સચાઑન્તે[20] યેઝિ[21] નાઇરિક[22] વોહુનીશ[23] અઇ-વિ-વએનાત[24] યત[25] હે[26] ચથ્વારો[27] ક્ષફ્ન[28] સચાઑન્તે[29] અઇરિમે[30] ગાતૂમ[31] હે[32] નિશહિધએત[33] વીસ્પેમ[34] આ અહ્માત[35] યત[36] હે[37] પન્ચ[38] ક્ષફ્ન[39] સચાઑન્તે.[40]

અર્થ.

૮. જો[1] (તે) ઓરત[2] જ્યારે[5] તેની[6] ત્રણ[7] રાત[8] ગુજરી હોય[9] ત્યારે લોહી[3] જોય[4] (તો) જ્યારે[16] તેની[17] ચાર[18] રાત[19] તમામ[14] થાય[20] ત્યાંસુધી[15] તેની[12] એકાંત[10] જગે[11] તેણે બેસવું જોઇએ.[13] જ્યારે[25] તેની[26] ચાર[27] રાત[28] ગુજરી હોય[29] (ત્યારે) જો[21] (તે) ઓરત[22] લોહી[23] જોય[24] (તો) જ્યારે[36] તેની[37] પાંચ[38] રાત[39] તમામ[34] ગુજરે[40] ત્યાંસુધી[35] તેની[32] એકાંત[30] જગે[31] તેણે બેસવું જોઇએ.[33]

અવસ્તા.

૯. યેઝિ નાઇરિક વોહુનીશ અઇવિ-વએનાત યત હે પન્ચ ક્ષફ્ન સચાઑન્તે અઇરિમે ગાતૂમ હે નિશહિધએત વીસ્પૅમ આ અહ્માત યત હે ક્ષ્વશ[1] ક્ષફ્ન સચાઑન્તે. યેઝિ નાઇરિક વોહુનીશ અઇવિ-વએનાત યત હે ક્ષ્વશ ક્ષફ્ન સચાઑન્તે અઇરિમે ગાતૂમ હે નિશહિધએત વીસ્પૅમ આ અહ્માત યત હે હપ્ત[2] ક્ષફ્ન સચાઑન્તે.

અર્થ.

૯. જ્યારે તેની પાંચ રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો (તે) ઓરત લોહી જોય (તો) જ્યારે તેની છ[1] રાત તમામ ગુજરે ત્યાંસુધી તેની એકાંત જગે તેણે બેસવું જોઇએ. જ્યારે તેની છ રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો (તે) ઓરત લોહી જોય (તો) જ્યારે તેની સાત[2] રાત તમામ ગુજરે ત્યાંસુધી તેની એકાંત જગે તેણે બેસવું જોઇએ.

અવસ્તા.

૧૦. યેઝિ નાઇરિક વોહુનીશ અઇવિ-વએનાત યત હે હપ્ત ક્ષફ્ન સચાઑન્તે અઇરિમે ગાતૂમ હે નિશહિધએત

વીસ્પેમ્ આ અહ્માત્ યત્ હે અરત[1] ક્ષપ્ન સચાઓન્તે. યેઝિ નાઇરિક વોહુનીશ અઇવિ-વએનાત્ યત્ હે અરત ક્ષપ્ન સચાઓન્તે અઇરિમે ગાતૂમ હે નિશહિધએત વીસ્પેમ આ અહ્માત્ યત્ હે નવ[2] ક્ષપ્ન સચાઓન્તે.

અર્થ.

૧૦ જ્યારે તેની સાત રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો (તે) ઓરત લોહી જોય (તો) જ્યારે તેની આઠ[1] રાત તમામ થાય ત્યાંસુધી તેની એકાંત જગે તેણે બેસવું જોઇએ. જ્યારે તેની આઠ રાત ગુજરી હોય (ત્યારે) જો તે ઓરત લોહી જોય (તો) નવ[2] રાત તમામ થાય ત્યાં સુધી તેની એકાંતે જગે તેણે બેસવું જોઇએ.*

અવસ્તા.

૧૧. યેઝિ[1] નાઇરિક[2] વોહુનીશ[3] અઇવિ-વએનાત્[4] યત્[5] હે[6] નવ[7] ક્ષપ્ન[8] સચાઓન્તે[9] આઅત્[10] હે[11] પઇત્યારેમ[12] અવ[13]-અરેન્તિ[14] દએવ[15] દએવનાંમ[16] યસ્નાઇચ[17-18] વહ્માઇચ.[19] અએતહ્મ[20] હે[21] અએતે[22] મઝ્દયસ્ન[23] પન્ત[24] વીચિનએત[25] પઇરિ[26] ઉર્વરાબ્યસ્ચ[27-28] વરેધાબ્યસ્ચ[29-30] અએસ્મએઇબ્યો.[31]

અર્થ.

જ્યારે[5] તેની[6] નવ[7] રાત[8] ગુજરી હોય[9] (ત્યારે) જો[1] (તે) ઓરત[2] લોહી[3] જોય[4] (તો) ત્યારે[10] તેને માટે[11] દેવો[15] દેવોની[16] આરાધના માટે[17] અને[18] વખાણ માટે[19] (તેની) તરફ[13] નુકસાન[12] લેઇ જાયછે[14], તેટલા માટે[20] તેને વાસ્તે[21] તે[22] મઝ્દયસ્નોએ[23] ઝાડોથી,[27] તથા[28] રોપાઓથી,[29] તથા[30] બાળવાનાં લાકડાંઓથી[31] દૂર[26] (એક) રસ્તો[24] પસંદ કરવો જોઇએ.[25]

સમજણઃ—જો એક ઓરત ત્રણ રાત એકાંત જગે ગુજાર્યા પછી ચોથા દહાડાની સવારે દસ્તાન જતું જોય તો,

---

* ૯ મા તેમજ ૧૦ મા ફકરાઓના બોલો બે બોલો સિવાય ૮ મા ફકરાંમાં આવી ગયલા હોવાથી તેમનો છુટો અર્થ આંક માંડીને દર્શાવ્યો નથી, પણ જે બોલો આગળ નથી આવી ગયા તેમનો અર્થ આંક માંડીને આપવામાં આવ્યોછે.

અને જો તેનું દસ્તાન બપોરે યા સાંજે યા રાતે બંધ થાય તોપણ તેને ચોથી રાત એકાંત જગે પસાર કરવા જણાવ્યુંછે. એજ પ્રમાણે જે દહાડે સવારના તેણે દસ્તાન જતાં જોયું હોય અને તેજ દહાડાની બપોરે યા સાંજે યા રાતે દસ્તાન બંધ થાય તોબી તેને તે દહાડાની આખી રાત એકાંત જગે પસાર કરવાની તાકીદ કીધીછે. આ ફરમાનનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ-

૧. દસ્તાન ઘણી વખત કેટલાક કલાક બંધ રહીને પાછું જારી થાયછે તેને માટે એક આખી રાત વધારે પસાર કરવા કહીછે. ડૉકટર પ્લેફેર લખેછે કેઃ—

"Towards the last days it* sometimes disappears for a few hours, and then comes on again, and is apt to recur under any excitement or emotion." (Playfair. Vol. I. p. 72.)

તરજુમો.

'છેલ્લા દહાડા પર તે (દસ્તાન) થોડા કલાક કોઈ વખત બંધ પડેછે અને ત્યાર પછી પાછું વહેછે, અને કાંઈપણ ઉશ્કેરણી યા મનોવિકારથી પાછું વહેવાનો સંભવ હોયછે.'

૨. બીજું કારણ એ છે કે જો એક ઓરત સાંજે નાહીને તેજ દહાડાની રાત પોતાના ધણી સાથે રહીને ગુજારેછે તો હવસની લાગણી ઉશ્કેરાવાથી તેને પાછું દસ્તાન, જવાનો સંભવ હોયછે.

૩. ત્રીજું કારણ એ છે કે જો તેણી દસ્તાન બંધ થયા પછી તરતજ નાહેછે તો તેને શરદી લાગવાનો સંભવ હોયછે.

આ કારણોને લીધે જે દહાડે બપોરના યા સાંજના યા રાતના વખતે દસ્તાન બંધ થયું હોય તો તે દહાડાની રાત એકાંત જગામાં ગુજારવાની ડહાપણ ભરેલી તાકીદ કીધીછે. આ

* Stands for the daily loss of blood.

ફરમાનને અનુસરીને પારસી ઓરતો ઘણુંકરીને દસ્તાન સાંજે યા રાતે બંધ થાયછે તો બીજે દહાડાની સવારે પોતાનું તન નાહીને સાફ કરેછે.

વળી અવસ્તાના આ ફકરાઓ ઉપરથી જોવામાં આવશે કે દસ્તાન વહેવાની મુદ્દત ત્રણ રાતથી વધતામાં વધતી આઠ રાતની અને સાવચેતીની એક રાત વધુ મળીને નવ રાત સુધીની ઠેરવીછે. નવ રાતથી વધારે વખત જતાં દસ્તાનને માટે જણાવ્યું છે કે દેવો પોતાની આરાધના અને વખાણ માટે તે ઓરતને ઇજા કરેછે. અર્વાચીન જમાનાના વિદ્વાન ડૉકટરોએ પણ લગભગ એટલીજ મુદ્દત ઠેરવીછે તે નીચે ટાંકેલા ફકરાઓ ઉપરથી માલમ પડશે. ડૉકટર એડિસ જણાવેછે કેઃ—

"The average period of flow is from three to five days, but it may be prolonged to seven or eight without being abnormal. It continues longer as a rule in women who reside in towns than in those who live in the country." (Edis. p. 112)

તરજુમો.

'દસ્તાનની સરાસરી મુદ્દત ત્રણથી પાંચ દહાડા સુધી છે, પણ તે કુદરતી નિયમ વિરૂદ્ધ હોયા વગર સાત અથવા આઠ દહાડા સુધી લંબાય. ગામડામાં રહેતી સ્ત્રીઓ કરતાં શેહેરોમાં રહેતી સ્ત્રીઓમાં તે વધારે લંબાયછે.'

ડૉકટર પ્લેફેર જણાવેછે કેઃ—

"The duration of the period varies in different women, and in the same woman at different times. In this country its average is four or five days, while in France, Dubois and Brierre de Boismont fix eight days as the most usual length." (Playfair. Vol. I. p. 71.)

તરજુમો.

'જુદીજુદી સ્ત્રીઓમાં માસિક માંદગીની મુદ્દતમાં ફેર પડેછે, અને તે મુદ્દત એકજ સ્ત્રીમાં જુદી જુદી વખતે બદલાયછે. દસ્તાનની સરાસરી મુદ્દત વિલાયતમાં ચાર યા પાંચ દહાડાની હોયછે, જ્યારે ફ્રાન્સમાં ડુબોઆ અને બ્રિએર-હડબ્વાઝમેાં સૈાથી સાધારણ મુદ્દત આઠ દહાડાની ઠેરવેછે.'

ડૉકટર ગેલેબીન પોતાની પ્રખ્યાત ચોપડીમાં જણાવેછે કેઃ—

"The natural duration of the flow is from three to five days, but in some women it lasts habitually for seven or eight." (Galabin, pp. 38-39)

તરજુમો.

'દસ્તાનની કુદરતી મુદ્દત ત્રણથી પાંચ દહાડા સુધીની છે, પણ કેટલીક ઓરતોમાં તે નિયમસર સાત યા આઠ દહાડા સુધી ચાલુ રહેછે.'

એડિનબરોના પ્રખ્યાત ડૉકટરો હાર્ટ અને બાર્બર લખેછે કેઃ—

"The discharge lasts for a number of days, varying from 2 to 8; if below 2 or above 8 it is abnormal; but of course other points besides mere duration must be taken into account." (Hart and Barbour, p. 83.)

તરજુમો.

'દસ્તાન કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહેછે, જે મુદ્દત બેથી આઠ દહાડા લગી હેરફેર થાયછે; જો દસ્તાન બેથી ઓછે અથવા આઠથી વધારે દહાડા જાયછે તો તે અનિયમિત હોયછે, પણ વખત ઉપરાંત બીજી બાબતોબી અલબત્તે ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ.'

દસ્તાનનું ઓછું યા વધુ વખત લંબાવું દેશની આબોહવા ઉપર, રૂતુ ઉપર, શેહેરી યા ગામડેની જીંદગી ઉપર, એક ઓરતના સ્વભાવ ઉપર, તથા તન અને મનને આરામ આપવા ઉપર આધાર રાખેછે; જેમકે, ઠંડા દેશમાં, યા શિયાળામાં, યા ગામડામાં જીંદગી ગુજારવાથી, યા ઠંડા સ્વભાવની સ્ત્રીઓમાં, યા દસ્તાનની રૂતુમાં આસાયશ લેતી સ્ત્રીઓમાં ઓછા દહાડા દસ્તાન જારી રહેછે; જ્યારે ગરમ દેશમાં, યા ઉનાળામાં, યા શેહેરમાં રહીને જીંદગી ગુજારવાથી, યા ગરમ સ્વભાવની સ્ત્રીઓમાં, યા માસિક માંદગીમાં કામ કરતી તથા ઘણી હીલચાલ કરતી સ્ત્રીઓમાં, વધારે દહાડા દસ્તાન જારી રહેછે.

વળી અવસ્તામાં જણાવ્યુંછે કે જો એક ઓરત નવ રાત પછી દસ્તાન જોય તો દેવો પોતાની આરાધનાને માટે અને વખાણને માટે તેને પીડા કરેછે. નવ રાત પછીના દસ્તાનને દેવોથી એટલે દર્દોથી ઉત્પન્ન થયલું ગણવામાં આવ્યુંછે, અને તેને ચાલુ રાખવું એ દેવની આરાધનાનું અને વખાણનું કામ ગણ્યુંછે, જે દેવયસ્નીના કામને જરથોસ્તી દીનમાં ધિક્કારવામાં આવ્યુંછે, અને તેને દૂર કરવા માટે અને તેની સામે થઇને તેની અસર તોડી નાંખવા માટે જરથોસ્તીઓને એ દીનમાં ફરમાવ્યુંછે. આ ઉપરથી માલમ પડેછે કે નવ રાત પછી જે દસ્તાન જાયછે તે દર્દને લીધે હોયછે અને તેને બંધ કરવા માટે ઉપાયો લેવા જરથોસ્તીઓને વાજબીરીતે ફરમાવ્યુંછે. આ ડહાપણ ભરેલા અને વૈદકશાસ્ત્રને અનુસરતા ફરમાન વિષે જરથોસ્તીઓનો મોટો ભાગ અજ્ઞાન હોવાથી તેઓ એ ફરમાન બરાબર બજા લાવતા નથી. મેં થોડા દાખલાઓ એવા જોયાછે કે જ્યાં માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીઓ ભોંયતળિયે બાર યા પંદર દહાડા સુધી તેમની આરામ લેવાની જગાએ બેસી રહેછે અને આટલી લાંબી મુદ્દત સુધી દસ્તાન વહેવા છતાં કોઇ દર્દી સ્ત્રી તેને બંધ કરવા માટે દવા કરેછે તો કોઇ દવા કરતી નથી. જો દવાથી તેને થોડા.

દહાડામાં ફાયદો થતો નથી તો ઘણુંકરીને ખરાબ હવા દમમાં જવાને લીધે તેનું લોહી બગડવાથી તેના દસ્તાનનું વહેવું ચાલુ રહેછે, તેને માટે તેનો તબીબ વાજબીરીતે ભોંયતળિયે વધુવાર ન રહેવાની અને નાહીને પોતાના માળપર જઇને રહેવાની તેને ભલામણ કરેછે, તે છતાં તેણી અવસ્તાનું આ ફરમાન જાણતી ન હોવાને લીધે ડૉકટરની સલાહ માન્ય કરતી નથી, કારણ કે તેણી એમજ માનેછે કે જ્યાંસુધી તેને દસ્તાન વહેછે ત્યાંસુધી તેણે પોતાનો ધર્મ સાચવવા માટે ભોંયતળિયે દૂર રહેવું જોઇએ અને નાહીને પોતાના મકાણપર જવું જોઇએ નહિ. કમનશીબે તેના કુટુંબનો ઘેરનો મોબેદ પણ ઘણુંકરીને ધર્મનું આ ઉપયોગી ફરમાન જાણતો ન હોવાને લીધે તે તેની આ ભૂલ સુધારી શકતો નથી. મારા અનુભવમાં બે દાખલા આવેલાછે જ્યાં દર્દીઓનું બહુ લાંબા વખત સુધી જતું દસ્તાન માત્ર હવાના ફેરફારથી વગર દવાએ એક બે દહાડામાં બંધ પડતું જણાયુંછે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાયછે કે તેઓને સ્વચ્છ હવા મલ્યાથી તેમનું લોહી સુધરવાથી દસ્તાન જતું અટકયું હતું, જે દસ્તાનનું ચાલુ રહેવું ભોંયતળિયાની અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવાને આભારી હતું. જ્યારે એક ઓરતનું દસ્તાન બંધ પડેછે અથવા જ્યારે તેનું દસ્તાન નવ રાત પછીબી બંધ પડતું નથી, ત્યારે તે ઓરતને પોતાનું તન સાફ કરવા જવા માટે, ઝાડપાન યા બાળવાનાં લાકડાંથી મોકળો એક રસ્તો શોધી કાઢવા ઉપલા અવસ્તામાં મઝદયસ્નોને હુકમ કર્યોછે.

અવસ્તા.

૧૨. અએતધ[1] હે[2] અએતે[3] મજદયસ્ન[4] અહ્‌વાઓ[5] ઝેમો[6] થ્રિશ[7] મધેમ[8] અવ-કનયૅન[9], દૂ[10] મધ[11] ફ્રસ્નાધયૅન[12] મએસ્મન[13] ગેઉશ[14] ઓયુમ[15] આપો.[16]

અર્થ.

૧૨. ત્યાર પછી[૧-૨] તે[૩] મઝ્દયસ્નોએ[૪] આએ[૫] જમીનમાં[૬] ત્રણ[૭] ખાડા[૮] ખોદવા જોઇએ[૯], બે[૧૦] ખાડામાં[૧૧] બળદના (અથવા ગાયના)[૧૪] નીરંગથી[૧૩] તથા એક[૧૫] (ખાડામાં) પાણીથી[૧૬] (તેને) નહવાડવી જોઇએ[૧૨].

સમજણ:—આ ફકરામાં જમીનમાં ત્રણ ખાડા ખોદવા મઝ્દયસ્નોને હુકમ કર્યોછે. જમીનમાં ખાડા ખોદવાનાં બે કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. એક કારણ એ છે કે દસ્તાનથી ફારેગ થયલી ઓરત તેમાં બેસીને નહાય.

૨. બીજું કારણ એ છે કે નીરંગ તથા પાણી તે ખાડા વાટે જમીનમાં દાખલ થાય ને જમીનની સપાટી ઉપર પંથરાય નહિ.

વંદીદાદના જમાનાનાં ઘેરોની રચના આજના જમાનાનાં ઘેરોની રચનાથી જુદી હોવાથી ન્હાવા માટે જમીનમાં ખાડા ખોદવા ફરમાવ્યાછે, પણ આજના જમાનામાં જમીનમાં ખાડા ખોદવાની જરૂર નથી, કારણકે આજના જમાનાનાં ઘેરોની મોરીથી આ ખાડાઓની મતલબ બરાબર સરેછે, કારણકે આ મોરીમાંનું પાણી નળ વાટે ગટરમાં પસાર થાયછે અને જમીનપર પંથરાતું નથી.

તે ઓરતને બે ખાડામાં બળદ યા ગાયના મૂત્રથી અને એક ખાડામાં પાણીથી નહવાડવા જણાવ્યું છે. ગાય યા બળદનું મૂત્ર અસલ જમાનાથી કોહોવાટ અટકાવનારી વસ્તુ તરીકે જાણીતું છે. એ મૂત્રમાં કોહોવાટ અટકાવનારા તેજાબો જેવાકે 'કારબૉલિક ઍસિડ' (Carbolic Acid), અને 'બેન્ઝોઇક ઍસિડ' (Benzoic Acid) હોવાથી તે કોહોવાટ અટકાવનારી ચીજ તરીકે પહેલે બે વખત વાપરવાની તાકીદ કીધીછે, જેથી

તે ઓરતના શરીરનો કોઈ ભાગ દસ્તાનથી ખરાબ થયલો હોય તો સાફ થાય, ને ત્યાર પછી તેના તનને પાણીથી સાફ કરવા ફરમાવ્યું છે. ગાયના યા બળદના મુત્રમાં 'કારબૉલિક,' 'હિપ્પુરિક,' ને 'બેન્ઝોઇક ઍસિડો' હોયછે તે નીચલા ફકરાઓ ઉપરથી. માલમ પડેછે:—

'Dr. Megmott Tidy says—" Carbolic Acid is found in the urine of the cows and other animals. "

(Jame Jamshed, 27th may 1884.)

તરજુમો.

'ડૉકટર મેગમોટ ટિડી કહેછે કે ગાયના ને બીજા જાનવરોનાં મૂત્રમાં 'કારબૉલિક ઍસિડ' મલેછે.'

"Carbolic Acid is present in the urine of the cows and some other animals." (Chambers's Cyclopædia.)

તરજુમો.

'ગાયનાં ને કેટલાંક બીજા જાનવરોનાં મૂત્રમાં 'કારબૉ-લિક ઍસિડ' મોજુદ હોયછે.'

Carbolic Acid-"Bulingsky says that the urine of most of the animals, of cows and horses always, contains a substance insoluble in alcohol, which by the action of dilute mineral acids gives Carbolic Acid."

(Foster, 1883.)

તરજુમો.

'કારબૉલિક ઍસિડ'—'બુલિંગ્સ્કિ જણાવેછે કે ઘણાખરાં જાનવરોનાં મૂત્રમાં, ગાયનાં અને ઘોડાનાં મૂત્રમાં હમેશા, દારૂના અર્કમાં નહિ પીગળે એવો પદાર્થ હોયછે, જે પદાર્થ-

માંથી નબળી ખનીજ તેજાબોની અસરથી કારબૉલિક તેજાબ ઉત્પન્ન થાયછે."

"Hippuric Acid, as we have seen, occurs in small quantity in the urine of man, and in larger amount in the urine of herbivora." (Foster, 1899. p. 703.)

તરજુમો.

'હિપ્યુરિક ઍસિડ,' જેમ આપણે જોઇ ગયા છિયે તેમ, માણસના મૂત્રમાં થોડા જથ્થામાં, અને વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રમાં વધારે મોટા જથ્થામાં મળી આવેછે.'

"Hippuric Acid...is present in small quantities in the urine of man (about 15 grains a day) but is the chief nitrogenous constituent of the urine of herbivorous animals. It is formed whenever Benzoic Acid, or a body which can yield Benzoic Acid in the organism, is ingested."

(The Encyclopædia Britannica. Ninth Edition. Vol. 17. p. 683.)

તરજુમો.

'હિપ્યુરિક ઍસિડ'...માણસના મૂત્રમાં થોડા જથ્થામાં (દહડાના આસરે ૧૫ ગ્રેન) મોજુદ હોયછે, પણ એ તેજાબ વનસ્પતિ ખાનારાં જાનવરોનાં મૂત્રનો મુખ્ય નાઇટ્રોજન ધરાવતો પદાર્થ છે. જ્યારે 'બેન્ઝોઇક ઍસિડ' અથવા જે વસ્તુમાંથી 'બેન્ઝોઇક ઍસિડ' શરીરમાં ઉત્પન્ન થાયછે તે વસ્તુ ખાવામાં આવ્યાથી એ ઍસિડ બનેછે.

"Hippuric Acid or benzoyl-amidacetic acid.—This acid occurs in the urine of herbivorous animals, and is formed within them from the union of the ben-

zoyl compounds contained in grass, fodder, etc., with amidacetic acid existing in some of the bile compounds." (Luff's Chemistry, p. 438.)

તરજુમો.

'હિપ્પ્યુરિક ઍસિડ' અથવા બેન્ઝૉઇલ–ઍમિડ ઍસેટિક ઍસિડ.—આ તેજાબ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રમાં જડે છે, અને 'બેન્ઝૉઇલ' નામનાં મિશ્રિત પદાર્થો જે ઘાસ, ચારો, ઇત્યાદિમાં હોયછે, તેમનો સંયોગ 'ઍમિડ ઍસેટિક' નામનો તેજાબ જે પિત્તના કેટલાક મિશ્રિત પદાર્થોમાં હોયછે તેની સાથે થવાથી તે પ્રાણીઓમાં એ તેજાબ બનેછે.

"Hippuric Acid—This acid exists in the urine of herbivorous animals and in smaller quantities in men's. The urine of cows contains about 1·3 percent of hippuric acid, and that of horses the maximum amount is about ·38 per cent." (Jame Jamshed, 31st May 1884.)

તરજુમો.

'હિપ્પ્યુરિક ઍસિડ—આ તેજાબ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓના મૂત્રમાં હોયછે, અને માણસના મૂત્રમાં વધારે થોડા જથ્થામાં હોયછે. ગાયના મૂત્રમાં 'હિપ્પ્યુરિક' તેજાબનો આસરે ૧$\frac{૩}{૧૦}$ ટકા હોયછે, અને ઘોડાના મૂત્રમાં તે તેજાબનો સર્વથી મોટો ભાગ આસરે$\frac{૩૮}{૧૦૦}$ ટકા હોયછે.'

"Cows' or horses' urine contains a body known as Hippuric Acid...which on putrefaction of the urine splits up into benzoic acid and glycocine." (Alfred H. Allen, F. C. S., Jame Jamshed, 30th May 1884.)

તરજુમો.

'ગાય અથવા ઘોડાના મૂત્રમાં 'હિપ્યુરિક ઍસિડ' તરીકે જણાયલી વસ્તુ છે.....જે જ્યારે મૂત્ર કોહી જાયછે ત્યારે 'બેન્ઝોઇક ઍસિડ' અને 'ગ્લાઇકોસિન' નામનાં પદાર્થોમાં છુટી પડેછે.' .

Benzoic acid "is obtained by boiling Hippuric acid (or the urine of cows or horses which contains that acid) with hydrochloric acid." (Fownes.)

તરજુમો.

''બેન્ઝોઇક ઍસિડ' 'હિપ્યુરિક ઍસિડ'ને (અથવા ગાય અથવા ઘોડાનું મૂત્ર જેમાં તે તેજાબ હોયછે તે મૂત્રને) 'હાઇડ્રો-ક્લૉરિક' તેજાબની સાથે ઉકાળવાથી મળેછે.'

ડૉકટર હીડેને* વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રનું જે પૃથક્કરણ કર્યુંછે તે પૃથક્કરણ ડૉકટર યુજેન વિલ્હેલ્મે† પોતાની ચોપડીને છેડે વધારામાં આપ્યુંછે તેમાં બીજા પદાર્થો સાથે 'બેન્ઝોઇક ઍસિડ' વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં મૂત્રમાં મલેછે એમ તેણે જણાવ્યુંછે.

અવસ્તામાં ગાયનું મૂત્ર વાપરવા કહ્યુંછે, કારણકે ઘોડાના મૂત્ર કરતાં એમાં 'હિપ્યુરિક' તેજાબ વધારે હોવાથી તે વધારે અસરકારક હોયછે.

અવસ્તાના આ ફરમાનને અનુસરીને આજના જમાનાની પારસી ઓરતોનો મોટો ભાગ દસ્તાન બંધ થવા પછી ગાયના યા બળદના નીરંગથી, પાણીથી, તથા સુગંધી અને કોહોવાટ અટકાવનારા સાબુથી પોતાનું તન સાફ કરેછે.

---

* Dr. Heiden. † Dr. Eugen Wilhelm.

અવસ્તા.

૧૨. પ્રખ્રુસ્ત્રેમ[1] અવ-જનએત[2] મશ્યાકરીમ[3] દાનો-કર્શેમ[4] યત્[5] વા હમ[6] દુયે સઇતે,[7] કહ્યાચિત્[8] અઙ્રેરો મઇન્યવનાંમ[9] ખ્રસ્ત્રનાંમ[10] અવ-જન્યાત્[11] યત્[12] વા[13] અએતે[14] ઝ્યએન.[15]

અર્થ.

૧૨. જો[5] ઉનાળો[6] (હોય તો), દાનો ખેંચી લઇ જનારી[4] બસો[3] નુકસાનકારક[1] કીડી[3] તેણે મારવી જોઇએ,[2] અથવા[13] જો[12] તે[14] શિયાળો[15] (હોય તો), અંઙરેમઇન્યુશને લગતાં[9] નુકસાનકારક જાનવરો-માંનાં[10] કોઇણી[8] તેણે મારવાં.[11]

સમજણ:—આ ફકરામાં કોઇ ગુનાહને માટે શિક્ષા કરવા જણાવીછે, પણ કયા ગુનાહને માટે તથા કયા ગુનેહ-ગારને શિક્ષા કરવા જણાવીછે તે બરાબર જણાતું નથી, કારણકે એની સાથે સંબંધ ધરાવતો અવસ્તાનો ફકરો ગુમ થયલો દીસેછે, માટે ઉપલા ફકરા સાથે એ ફકરાને જોડી દેવામાં આવ્યોછે. વિદ્વાન એ૦ કાવશજી કાંગા લખેછે કે "સાધારણ વિચાર તો એવો છે કે જે 'ઓરત દસ્તાનની હાલતમાં જોઇતી પરહેજી ન કરે તેણીને માટે એ શિક્ષા ઠેરવેલીછે." *

અવસ્તા.

૧૩. અએતધ[1] હે[2] અએતે[3] મજદયસ્ન[4] અએતયાઓ[5] નાઇરિકયાઓ[6] ચિથ્રવઇત્યાઓ[7] દખ્શતવંઇત્યાઓ[8] વોહુનવઇ-ત્યાઓ[9] દખ્શતેમ[10] ઉઝ્વૅરૅઝયાત્,[11] કા[12] હે[13] અસ્તિ[14] ચિથ[15]? આઅત્[16] મ્રઓત્[17] અહુરો[18] મઝ્દાઓ[19] અએ-તહે[20] પઇતિ[21] પૅશો-તનુયે[22-23] દુયે સઇતે[24] ઉપાઝનનાંમ[25] ઉપાઝોઇત[26] અસ્પહે[27] અશ્ત્રય[28] દુયે સઇતે[29] સ્રઓશો-ચરનય.[30]

---

* (ફ્રા. વં. પાનું ૨૭૩.)

અર્થ.

૧૩. તે[3] મઝદયસ્નો[4] આ[5] ઘાતવાળી[6], દસ્તાનની નિશાનવાળી,[8] દસ્તાનના લોહીવાળી[9] ઓરતના[1] દસ્તાનને[10] નહિ કીધા બરાબર કરે[11] ત્યારે[1-2] તેનેમાટે[13] શું[12] શિક્ષા[15] છે?[14] ત્યારે[16] અહુરમઝદે[18-19] કહ્યું[17] (કે) તેના[20] પાપી[22] તન[23] ઉપર[21] બસો[24] ફટકા[25] ઘોડાના[27] ચાબુકથી[28] (તથા) બસો[29] (ફટકા) 'સ્ત્રૌશો-ચરન' નામના કોરડાથી[30] મારવા જોઇએ.[26]

ખુલાસો:—"દસ્તાનને નહીં કીધા બરાબર કરે,"* એટલે કે દસ્તાન જતું હોય તેને તે નહીં જતું હોય તેમ કરે, . એટલે કે દવાથી યા બીજા ઉપાયો કામે લગાડીને વખતસર જતાં દસ્તાનને બંધ કરે. આ ફકરામાં વખતસર વહેતાં દસ્તાનને બંધ કરવું ગુનાહભરેલું ગણ્યું છે, અને તે બંધ કરનારને માટે વાજબી રીતે શિક્ષા ઠેરવેલીછે. અવસ્તાના આ ઉપયોગી ફરમાન તરફ દરેક જરથોસ્તીનું ધ્યાન ખેંચવાની અગત્યતા હું જોવું હું, કારણકે જરથોસ્તીઓનો મોટો ભાગ આ ફરમાન જાણતો નહિ હોવાને લીધે, જ્યારે તેમના કુટુંબની ઓરતો માસિક માંદગીમાં હોયછે, ત્યારે તેઓ તેમનું નિયમિત રીતે વહેતું દસ્તાન બંધ કરવા માટે ઉપાયો લેછે, કે જેથી તેઓથી લગ્નની, નવજોતની, યા બીજી મીજલશમાં ભાગ લેવાને બને. પણ જ્યારે જરથોસ્તીઓ આવા ઉપાયો લેછે, ત્યારે તેઓને થોડી ખબર હોયછે કે તે ઓરતોની આ ઉપાયોથી તંદરોસ્તી બગડેછે. નવ દહાડાની અંદર વહેતાં દસ્તાનને બંધ કરવાથી ઓરતોની તંદરોસ્તી કેવી રીતે બગડેછે તે હવે હું જણાવીશ. જો દસ્તાન જણાયા પછી પહેલા ત્રણ ચાર દહાડામાં તેને અટકાવવાના ઉપાયો લેવામાં આવેછે તો તેઓ પાછલા દહાડામાં લેવાયલા ઉપાયો કરતાં વધારે નુકસાનકારક હોયછે,

* (ફ્રા. વં. પાનું ૨૭૩.)

કારણકે ડૉકટર પ્લેફેરના જણાવ્યા પ્રમાણે દસ્તાન બીજે અથવા ત્રીજે દહાડે સૈાથી વધારે જાયછે, જ્યારે પાછલા દહાડાપર તે આસ્તે આસ્તે કમી થઇને ઓછું જાયછે, જે નીચે જણાવેલા ફકરા ઉપરથી વાંચનારને માલમ પડશેઃ—

"The daily loss is not the same during the continuance of the period. It generally is at first slight, and gradually increases so as to be most profuse on the second or third day, and as gradually diminishes." (Playfair. Vol 1, p. 72.)

તરજુમેા.

'જ્યાંસુધી દસ્તાન જારી હેાયછે ત્યાંસુધી દરરેાજનું દસ્તાનનું જવું એક સરખું હેાતું નથી. તે સાધારણ રીતે પહેલે થેાડું જાયછે, અને આસ્તે આસ્તે તેમાં વધારેા થાયછે, જેથી બીજે યા ત્રીજે દહાડે તે સર્વથી વધારે જાયછે, અને તે એજ પ્રમાણે ધીમે ધીમે કમી થાયછે.'

જ્યારે બીજે યા ત્રીજે દહાડે દસ્તાન વધારે જાયછે તે વખતે દવાની મદદથી યા બીજા ઉપાયેાથી જો તેને તરત બંધ કરવાની કેાશેશ કરવામાં આવેછે તેા તે ઉપાયેાની અસરથી ગર્ભસ્થાનના નીચલા ઘણાજ સાંકડા ભાગના[1] સંકેાચાવાથી તેની નળી બંધ થાયછે, અને ગર્ભસ્થાનમાંથી દસ્તાન નીચે નહિ વહેવાને લીધે તે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં એકઠું થાયછે, અને તે એકઠું થયલું લેાહી 'ફેલ્લેાપ્યન'[2] નામની નળીઓનાં મ્હેાં સુધી જ્યારે ઉપર આવેછે ત્યારે તે નળીઓ વાટે ગર્ભસ્થાનની પછવાડેની 'ડગલાસ'[3] નામની કેાથળીમાં તે એકઠું થાયછે, યા ગર્ભસ્થાનની બન્ને બાજુએ જે 'બ્રાડ લિગેમેંટ'[4] નામનેા

(૧) Cervix. (૨) Fallopian tubes.
(૩) Douglas's pouch. (૪) Broad ligament.

પડદો આવેલોછે તેના બે પડની વચમાં તે એકઠું થાયછે, અને પીડુંમાં 'લોહીની ગાંઠવાળું દર્દ' ઉત્પન્ન કરેછે, જેને અંગ્રેજીમાં 'પૅલ્વિક હીમેટોસીલ'[1] કહેછે. જો આ એકઠું થયલું લોહી પાકેછે તો પીડુંમાં ઘડ થાય છે, જે દર્દને અંગ્રેજીમાં 'પૅલ્વિક એબસેસ'[2] કહે છે. જો આ ઘડનું પરૂં પીડુંની પેટની કોથળીમાં ફુટેછે તો તે એ કોથળીનો સોજો ઉત્પન્ન કરેછે, જેને અંગ્રેજીમાં 'પૅલ્વિક પૅરિટોનાઇટિસ'[3] કહેછે. આ દર્દના જો ચાંપતા ઉપાયો તરત લેવામાં આવતા નથી તો એ દર્દ કોઈ વખતે પ્રાણઘાતક નિવડેછે. જો પરૂં આંતરડાંમાં યા ગર્ભસ્થાનની નીચેની કોથળીમાં જેને અંગ્રેજીમાં 'વૅજાઇના'[4] કહેછે તેમાં, યા પીશાબના ફુકામાં, યા પીડુંમાં ફુટેછે, તો તે ઘણુંકરીને પ્રાણઘાતક નિવડતું નથી; પણ તેની ખરાબ અસર લાંબો વખત સુધી રહેછે, કારણકે જે માર્ગ વાટે પરૂં બહાર પડેછે તે માર્ગમાં થોડો ઘણો સોજો તે ઉત્પન્ન કરેછે. આ ટુંક બ્યાન ઉપરથી જોવામાં આવશે, કે દસ્તાનને તેની શરૂઆતના દહાડામાં અટકાવવું, યા જ્યારે દસ્તાન ઘણું જતું હોય ત્યારે અટકાવવું, દેહને ઘણું જોખમભરેલું છે. વળી માસિક માંદગીના છેલ્લા દહાડાપરબી જો કાંઇ કારણથી દસ્તાન ઘણું જતું હોય તો તે એકદમ બંધ કરવું ઉપર જણાવ્યું તેમ નુકસાનકારક થઇ પડેછે, પણ છેલ્લા દહાડાપર જ્યારે દસ્તાન કુદરતી રીતે ધીમે ધીમે જાયછે અને બંધ થવાની અણી ઉપર હોયછે, પણ નબળાઇને લીધે, યા ખરાબ હવા દમમાં લેવાથી લોહી બગડવાને લીધે, યા બીજા કારણોથી તે બંધ થતું નથી, ત્યારે તે બંધ કરવાથી નુકસાન થતું નથી, અને તેને, આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ, અવસ્તામાંબી નવ રાત પછી બીજે દહાડે, એટલે, દસમે દહાડે બંધ કરવા તાકીદ કીધીછે.

---

(૧) Pelvic Hæmatocele. (૨) Pelvic Abscess.
(૩) Pelvic Peritonitis. (૪) Vagina.

મરહુમ ડૉકટર ખરશેદજી ખોરી લખેછે કે "દસ્તાન જતું હોએ તેને બંધ કીધાથી છાતીનાં તથા ભેજાનાં તથા ગર્ભસ્થાનનાં દરદ લાગુ પડેછે, જેથી ઘણી નુકસાની થાયછે."* ગર્ભસ્થાનનાં દર્દો હું ઉપર જણાવી ગયોછું. છાતીનાં તથા ભેજાનાં દર્દો કેમ થાયછે તે વિષે હું હવે જણાવુંછું. વહેતાં દસ્તાનને એકદમ બંધ કરવાથી લોહીનું દબાણ લોહીની રગો ઉપર વધેછે. આવી વખતે કોઇપણ ભાગની બારિક લોહીની રગો બીજાં કારણોથી રોગીષ્ટ હોય છે તો લોહીના આ વધેલા દબાણની સામે તેઓ ટકી શક્તી નથી અને નાશ પામેછે તેથી લોહી તે ભાગમાં વહેછે. જો ફેફસાની રગો રોગીષ્ટ હોયછે તો ફેફસામાં લોહી પ્રસરેછે; અને જો ભેજાની રગો રોગીષ્ટ હોયછે તો ભેજામાં લોહી પ્રસરેછે જેને 'સેરિબ્રલ હીમરેજ'† નામનું દર્દ કહેછે. આ દર્દ થવાથી માણસ એકાએક બેશુદ્ધ થઇને થોડા વખતમાં મરી જાયછે, યા જો તે જીવેછે તો તેને તરત લકવાનું દર્દ લાગું પડેછે. નિયમિત રીતે વહેતાં દસ્તાનને એકાએક બંધ કરવાથી આવાં માઠાં પરિણામો આવેછે, માટે જે કોઇ તેને બંધ કરેછે તેને માટે વાજબી રીતે અવસ્તામાં શિક્ષા ઠેરવીછે.

અવસ્તા.

૧૪. દાતરે[1] ગએથનાંમ[2] અસ્ત્વઇતિનાંમ[3] અષાઉમ[4]! ચો[5] નાઇરિક્યાઓ[6] ચિથ્રવઇત્યાઓ[7] દખ્શ્તવઇત્યાઓ[8] વોહુનવઇત્યાઓ[9] પઉર્વો[10]-વસ્ન[11] બ્યઓથ્ન[12] તનૂમ[13] ઇરિથ્યાત[14] યત[15] હે[16] ચિથ્ર[17] દખ્શ્તેમ[18] અવઇતિ,[19] યત[20] હે[21] દખ્શ્ત[22] ચિથ્રેમ[23] બવઇતિ,[24] કા[25] હે[26] અસ્તિ[27] ચિથ[28]?

અર્થ.

૧૪. હાડમંદ[3] મુલકોના[2] ઓ અશો[4] પેદા કરનાર[1]! જે[5] (શખ્સ) ઔલાતવાળી,[7] દસ્તાનની નિશાનવાળી,[8] દસ્તાનના લોહીવાળી[9] ઓરતના[6]

* (ફ઼ા. વં. પાનું ૨૭૩). † Cerebral Hæmorrhage.

તનને[13] પૂર[10]હવસની[11] લાગણીથી[12] અડકે,[14] જ્યારે[15] તેની[16] ધાતનુ[17] દસ્તાન[18] થાયછે,[19] જ્યારે[20] તેના[21] દસ્તાનની[22] ધાત[23] થાયછે,[24] (ત્યારે) તેને માટે[26] શુ[25] શિક્ષા[28] છે[27]?

અવસ્તાના બોલોની સમજણ:—આ ફકરામાં આવેલા શબ્દો "પઉર્વૉ-વસ્ન ષ્યઑથ્ન"નો અર્થ વિદ્વાન એ૦ કાવશજી કાંગાએ "પુરમરજી ભરેલાં કામથી"[1] કીધોછે. 'વસ્ન' શબ્દનો અર્થ હું અહિ કામ, યા હવસ, યા પ્યારની ઇચ્છા કરવાને દરૂસ્ત ધારૂંછું, કારણકે આ બોલ 'વસ્=વશ્=ચાહાવું,'[2] ધાતુમાંથી નિકળેલોછે, જે ઉપરથી "પઉર્વૉ-વસ્ન ષ્યઑથ્ન" નો અર્થ અહિ 'હવસ ભરેલા કામથી યા પૂર હવસવાળી લાગણીથી' કરવાને હું વધારે દરૂસ્ત ધારૂંછું. "યત હે ચિથ્ર દખ્સ્તેમ બવઇતિ" નો અર્થ એ૦ કાવશજી કાંગાએ "જ્યારે પેલીની દસ્તાનની નિશાન જાહેર હોએ"[3] કીધોછે, ને 'દખ્શ્તેમ' બોલનો અર્થ "જાહેર" કીધોછે; પણ પ્રોફે-સર દારમેસ્ટેટે આ વાક્યનો અર્થ "so that the whites turn to the blood"[4] કીધોછે; મેં એજ અર્થને મલતો અર્થ "જ્યારે તેના ધાતનું દસ્તાન થાયછે" કરવાને વધારે દરૂસ્ત ધાર્યુછે. "યત હે દખ્સ્ત ચિથ્રેમ બવઇતિ"નો અર્થ એ૦ કાવશજી કાંગાએ "જ્યારે તેણીનું દસ્તાન દેખેતું હોએ"[5] એમ કીધોછે, જ્યારે દારમેસ્ટેટે "or the blood turns to the whites,"[6] કીધોછે. મેં દારમેસ્ટેટેના અર્થને મલતો અર્થ "જ્યારે તેના દસ્તાનની ધાત થાયછે" એમ કરવાને વધારે દરૂસ્ત ધાર્યુછે, કારણકે આગલા જમાનામાં વૈદકશાસ્ત્રીઓનો એવો વિચાર હતો કે શરીરનો એક પ્રવાહી પદાર્થ બીજા પ્રવાહી

---

૧ (કા. વં. પાનું ૨૭૪.) ૨ (કા. ડી. પાનું ૪૭૬.)

૩ (કા. વં. પાનું ૨૭૪.) ૪ (દા૦ પાનું ૧૮૮.)

૫ (કા. વં. પાનું ૨૭૪.) ૬ (દા૦ પાનું ૧૮૮.)

પદાર્થમાં બદલાય. આજે પણ જ્યારે એક માણસનું લોહી બગડીને ફીકું પડેલું હોયછે ત્યારે આપણે કહીએ છિયે કે એ માણસનું લોહી પાણી થઇ ગયું છે. લોહીનું પાણી થતુંજ નથી, પણ જે ફેરફાર થાયછે તે એજ કે લોહીમાં રાતી રજકણો* ઓછી થવાથી, તથા સફેત રજકણો† યા પાણીનું પ્રમાણ વધારે થવાથી, લોહી ફીકું પડી જાયછે. ધાતનું દસ્તાન બનવું અને દસ્તાનનું ધાત બનવું, એ આગલા જમાનાનો ભૂલભરેલો વિચાર હતો. જ્યારે સ્ત્રીમાં હુવસની લાગણી ઉત્પન્ન થાયછે, અને જ્યારે તેણી મરદના સમાગમમાં આવેછે ત્યારે તેણીના શરીરમાંથી એક ચોકસ જાતની ધાત વહેછે, અને જો તેણી માસિક માંદગીમાં હોયછે તો તેને તે વખતે દસ્તાન વધારે જાયછે, પણ તેણીના ધાતનું દસ્તાન બનતું નથી, તેમજ દસ્તાનની ધાત થતી નથી.

અવસ્તા.

૧૫. આઅત[૨૯] મ્રઑત[૩૦] અહુરોમજ્દાઓ,[૩૧] પઑઇરિઆઇ[૩૨] ઉપએત[૩૩] પઑઇરિઆઇ[૩૪] નિષસ્ત,[૩૫] થ્રિસતેમ[૩૬] ઉપાઝનનાંમ[૩૭] ઉપાઝોઇત[૩૮] અસ્પહે[૩૯] અશ્ત્રય[૪૦] થ્રિસતેમ[૪૧] સ્રઑષો-ચરન.[૪૩] બિત્યાઇ[૪૩] ઉપએત[૪૪] બિત્યાઇ[૪૫] નિષસ્ત,[૪૬] પન્ચાસતેમ[૪૭] ઉપાઝનનાંમ[૪૮] ઉપાઝોઇત[૪૯] અસ્પહે[૫૦] અશ્ત્રય[૫૧] પંચાસતેમ[૫૨] સ્રઑષો—ચરનય.[૫૩] થ્રિત્યાઇ[૫૪] ઉપએત[૫૫] થ્રિત્યાઇ[૫૬] નિષસ્ત,[૫૭] હપ્તાઇતીમ[૫૮] ઉપાંઝનનાંમ[૫૯] ઉપાઝોઇત[૬૦] અસ્પહે[૬૧] અશ્ત્રય[૬૨] હપ્તાઇતીમ[૬૩] સ્રઑષો-ચરનય.[૬૪]

અર્થ.

૧૫. ત્યારે[૨૯] અહુરમજદે[૩૧] કહયું[૩૦] (કે) પહેલી વખતે[૩૨] (તેની) નજીક તે જાય[૩૩], પહેલા વખતે[૩૪] (તેના પાસે) તે બેસે[૩૫] (તો), ૩૦[૩૬] ફટકા[૩૭] ઘોડાના[૩૮] ચાબુકથી,[૪૦] ૩૦[૪૧] (ફટકા) 'સ્રઓષો-ચરન'

* Red corpuscles. † White corpuscles.

નામના કોરડાથી[૪૩] (તેને) મારવા જોઇએ.[૩૯] બીજી વખતે[૪૩] (તેની) નજીક તે જાય,[૪૪] બીજી વખતે[૪૫] (તેની પાસે) તે બેસે[૪૬] (તો), ૫૦[૪૭] ફટકા[૪૮] ઘોડાના[૫૦] ચાબુકથી,[૫૧] ૫૦[૫૨] ફટકા 'સ્રઓષો-ચરન' નામના કોરડાથી[૫૩] (તેને) મારવા જોઇએ.[૪૯] ત્રીજી વખતે[૫૪] (તેની) પાસે તે જાય,[૫૫] ત્રીજી વખતે[૫૬] (તેની પાસે) તે બેસે[૫૭] (તો), ૭૦[૫૮] ફટકા[૫૯] ઘોડાના[૬૧] ચાબુકથી,[૬૨] ૭૦[૬૩] (ફટકા) 'સ્રઓષો ચરન' નામના કોરડાથી[૬૪] (તેને) મારવ જોઇએ.[૬૦]

~ અવસ્તામાં આવેલા બોલોની સમજણઃ—

'ઉપાઝનનાંમ ઉપાઝોઇત્' બોલોનો અર્થ યૂરોપ્યન વિદ્વાનોએ 'ફટકા મારે' કીધોછે, જ્યારે વિદ્વાન એ. કાવસજી કાંગાએ 'ઉપાઝનનાંમ' બોલનો અર્થ "હાંકી કાઢવામાંનાં"* કીધોછે અને એનો ધાતુ "ઉપ-અઝ=હાંકી કાઢવું, મારી કાહાડવું"† આપ્યોછે, અને 'ઉપાઝોઇત' શબ્દનો અર્થ "હાંકી કાહડવાં જોઇએ"‡ કીધોછે. જો 'ઉપાઝન' બોલનો ધાતુ આપણે ઉપ=સં. उप=તરફ, ઉપર, અને જન્=हन्=ફા.'જદન્'=મારવું, ઉપરથી નિકળેલો ગણ્યે તો એનો અર્થ ફટકો થઇ શકે.

'સ્રઓષો-ચરન' શબ્દનો અર્થ એ. કાવસજી કાંગાએ પોતાના અવસ્તાના શબ્દકોષમાં "તાબેદારી-ફરમાન બરદારી ચલાવવાનું હથિયાર" કીધોછે. જો 'સ્રઓષ' બોલનો અર્થ 'સ્રુ=શ્રુ=સાંભળવું' ઉપરથી 'સાંભળવાનું કામ, ઇનસાફ' આપણે કર્યે તો 'સ્રઓષો-ચરન'નો અર્થ 'ઇનસાફનું હથિયાર, ઇનસાફનો કોરડો' એમ થઇ શકે.

અવસ્તા.

૧૬. તૂઇર્યાઓ[૧] ઉપએત[૨] તૂઇર્યાઇ[૩] નિષસ્ત,[૪] ઈમ[૫] અન્તરૅ[૬] વસ્ત્રૅમ[૭] ફજસાત,[૮] ઈમ[૯] અન્તરૅ[૧૦] આહિતીમ[૧૧] રાનેમ[૧૨]

---

* (કા. વં. પાનું ૨૭૪.) † (કા. ડી. પાનું ૨૦.)

‡ (કા. વં. પાનું ૨૭૪.)

ફ્રજસાત[૧૩] અફ્રઝુહરેઝાન[૧૪] પઇરિ[૧૫] સ્રૂદ્રાત,[૧૬] કા[૧૭] હે[૧૮] અસ્તિ[૧૯] ચિથ[૨૦]? આઅત[૨૧] મ્રઑાત[૨૨] અહુરેામજ્દાઑા,[૨૩] નવઇતીમ[૨૪] ઉપાઝનનાંમ[૨૫] ઉપાઝોઇત[૨૬] અસ્પહે[૨૭] અશ્ત્રય,[૨૮] નવઇતીમ[૨૯] સ્રઑાષેા-ચરનય.[૩૦]*

અર્થ.

૧૯. ચેાથી વખતે[૧] (તેની) પાસે તે જાય[૨], ચેાથી વખતે[૩] (તેની પાસે) તે બેસે[૪],.....(તેની) તરફ તે ધસે,[૮].....સંગતકર્યા[૧૪] [૧૬] વગર[૧૫] (તેની) આગળ તે ધસે[૧૩] (તેા) તેનૂ માટ[૧૮] શુ[૧૭] શિક્ષા[૨૦] છે[૧૯]? ત્યારે[૨૧] અહુરમજ્દે[૨૩] કહ્યું[૨૨] (કે) ૯૦[૨૪] ફટકા[૨૫] ઘેાડાના[૨૭] ચાબુકથી,[૨૮] ૯૦[૨૯] (ફટકા) "સ્રઑષા-ચરન" નામના કેારડાથી[૩૦] (તેને) મારવા જોઇએ.[૨૬]

અવસ્તાના આ ૧૮મા ફકરાથી ૧૯ મા ફકરાઓની મતલબ એ છે કે, જો એક મરદ માસિક માંદગીવાળી ઓરતની આગળ હવસની લાગણી સાથે જઇને તેની પાસે બેસે તેા તેને શિક્ષા કરવાની છે, કારણકે જો એક મરદ આવી રીતે તેની નજીક જઇને બેસે તેા તેણીનું મન ઉશ્કેરાવાથી તેને વધારે દસ્તાન જાયછે. ને જેમ તે મરદ તેની આગળ વધારે વખત જાય તેમ તેને વધારે શિક્ષા ફરમાવીછે. અવસ્તાના ૧૯ મા ફકરામાં જો એક મરદ તેની આગળ જઇને બેસે એટલુંજ નહીં પણ તેના આંગ ઉપર ધસારેા કરે તેા તેને વધારે શિક્ષા ફરમાવીછે. વળી આ ફકરામાં એક મરદ દસ્તાન વાળી ઓરતપર ધસારેા કરે, પણ તેની સાથે સેાબત ન કરે તેા જે શિક્ષા તેને ફરમાવીછે તે શિક્ષા જ્યારે તેની સાથે

* આ ફકરામાંના થેાડાક બેાલેાનેા તરજુમેા મેં આપ્યેા નથી, કારણકે તે મને બરાબર સમજણ પડતેા નથી, જોકે દરેક બેાલનેા છુટેા અર્થ મને સમજણ પડેછે. એ૦ કાવસજી કાંગા આ ફકરા વિશે જણાવેછે કે "સ્પીગલે તેમજ પેહલવીવાળાએ આએ ૧૯ મા ફકરાનેા તરજુમેા આપ્યેા નથી."

તે સોબત કરેછે તે વખતે ફરમાવેલી શિક્ષાના કરતાં ઓછી છે, કારણકે દસ્તાનવાળી ઓરતની સાથે સોબત કરવાથી તેણીને વધારે નુકસાન થાયછે જે હું હવે પછી જણાવીશ.

અવસ્તા.

૧૭. યો[1] નાઇરિકાંમ્[2] ચિથ્રવઇતીમ્[3] દખ્શ્તવઇતીમ્[4] વોહુનવઇતીમ્[5] ક્ષુદ્રાઓ[6] અવિ[7] ફ્રઝુહરૅઝઇતિ[8] નોઇત્[9] વઘ્હો[10] અહ્માત્[11] શ્યઓથ્નેમ્[12] વૅરૅઝયેઇતિ[13] યથોઇત્[14] પુથ્રહે[15] હ્વાઝાતહે[16] ફ્રા[17] નસ્એશેમ્[17] નસૂમ્[18] પચાત્[19] પઇતિ[20] આથ્રે[21] ઉથ્યેમ્[22] બરાત્.[23]

અર્થ.

૧૭. જે[1] (મરદ) ધાતવાળી,[3] દસ્તાનની નિશાનવાળી,[4] દસ્તાનના લોહીવાળી[5] ઓરત[2] સાથે સંયોગ કરેછે[6-7-8]* (તે શખ્સ) પોતાના જન્મેલા[16] છોકરાનો[15] 'નસ્એશ' દર્દવાળો[17] નસો[18] બાળે[19] (તથા) (તેની) નજીસ પ્રવાહીને[22] આતશમાં[20-21] નાંખે[23] તેના[11] કરતાં[14] વધારે સારું[10] કામ[12] તે કરતો[13] નથી[9].

ખુલાસો:—આ ફકરામાં અલંકારી લખાણ આવેલું છે. વંદીદાદની આ ફરગરદનો વિદ્વાન ગ્રંથકર્ત્તા પોતાના આ અલંકારી લખાણ મારફતે આપણને જણાવેછે કે જો એક મરદ પોતાના ખુનથી જન્મેલા તથા 'નસ્એશ' નામના રોગથી મરણ પામેલા છોકરાની રોગિષ્ટ લાશને પોતે બાળે તો, અને તે લાશની નજીસ પ્રવાહીને પોતે આતશમાં નાંખે તો, તે મરદ જેટલું ગુનાહભરેલું કામ કરેછે તેટલુંજ ગુનાહભરેલું કામ જ્યારે એક મરદ માસિક માંદગીવાળી ઓરત સાથે સોબત કરેછે ત્યારે તે કરેછે, કારણકે આવી ઓરત સાથે સોબત કરવાથી જાણે તે પોતાનું ખુન આતશરૂપી દસ્તાન અને ધાતમાં

---

* ક્ષુદ્રાઓ=ખુન, અવિ=તરફ,માં, ફ્રઝુહરૅઝઇતિ=નાંખેછે.

બાળી નાંખેછે. આ કાબેલ ગ્રંથકર્ત્તા એક મરદના ખુનને તે ખુનથી પેદા પડેલા છોકરા સાથે સરખાવેછે, અને દસ્તાન અને ધાતને આતશની સાથે સરખાવેછે, કારણકે તેઓ જાણે આતશના જેવાં ગરમ છે. આ અલંકારી લખાણને આજની આગળ વધેલી વૈદક વિદ્યા ટેકો આપેછે, કારણકે ઓરતના ફૂલમાંથી જે મનુષ્ય ઇંડું નિકળેછે તે દસ્તાનની શરૂઆતમાં લોહી વાટે શરીરમાંથી ઘણું કરીને બહાર નિકળી ગયલું હોવાથી મરદનું ખુન વ્યર્થ જાયછે, અને તેણી ગર્ભવંતી થતી નથી. બીજું કારણ એ છે કે દસ્તાનની રૂતુમાં ભારે સંભોગ કરવાથી તે સ્ત્રીને 'ઍન્ડોમેટ્રાઇટિસ' નામનું દર્દ થાયછે, જે દર્દને લીધે તેણીના ગર્ભસ્થાનની હેઠળ આવેલી 'વજાઇના'* નામની નળીમાંથી જે ધાત વહેછે, તે ધાત મરદના ખુનના 'સ્પર્મેટોઝોઆ'† નામના સૂક્ષ્મિક જંતુઓની હીલચાલનો નાશ કરેછે, તેથી તેઓ મનુષ્ય ઇંડાને ફળદ્રુપ કરી શકતાં નથી. આ વિષે ડૉકટર પ્લેફેર લખેછે કેઃ—

"Abundant leucorrhœal discharges and acrid vaginal secretions destroy their‡ movements, and may thus cause sterility in the female."

(Playfair, Vol. I. p. 83.)

તરજુમો.

'પુષ્કળ ધાતવાળી રસી અને ગર્ભસ્થાનની નીચે આવેલી નળીમાંથી ઝરફતા ચચરાત નિપજાવે એવા પ્રવાહી પદાર્થો તેમની (સ્પર્મેટોઝોઆંની) હીલચાલનો નાશ કરેછે, અને એ રીતે, એ રસી અને પ્રવાહી પદાર્થો સ્ત્રીમાં વાંઝીઆપણું પેદા કરે.'

---

* Vagina.

† Spermatozoa.

‡ *i. e.* of the spermatozoa.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતની સાથે સોબત કરવાને લગતી બાબત વિષે જે ફકરો વંદીદાદની ૧૫ મી પરગરદમાં મલી આવેછે તે હવે હું તેના અર્થ સાથે નીચે આપું છું.

વંદીદાદની પંદરમી પરગરદના ૭ મા ફકરાના અવસ્તા:—

તૂઇરીમ[1] અએતએષાંમ[2] શ્યઑથ્નનાંમ[3] યોઇ[4] વૅરૅઝિન્તિ[5] મશ્યાક[6] યો[7] નાઇરિકાંમ[8] ચિથ્રવઇતીમ[9] દખ્શ્તવઇતીમ[10] વૉહુનવૅઇતીમ[11] ક્ષુદ્રાઑ[12] અવિ[13] ફ્રઙ્હરેઝઇતિ[14] અઙ્હત[15] હુચ[16] શ્યઑથ્નાવરેઝ[17] અથ[18] બવઇન્તિ*[19] પૅષો-તનવ.[20] (વં. ૧૫-૭.)

અર્થ.

આએ[2] કામોમાંનુ[3] ચોથું[1] (કામ) જે[4] માણસો[6] કરેછે[5] (તે આ નીચે જણાવેલુંછે):- જે[7] (મરદ) ધાતવાળી[9], દસ્તાનની નિશાનવાળી,[10] દસ્તાનના લોહીવાળી[11] ઓરત[8] સાથે સંયોગ કરેછે[12-13-14] તેઓ* આ[15] કામ કરવાથી[16-17] એ પ્રમાણે[18] તનાફુર[20] થાયછે.[19]

ખુલાસો:—વંદીદાદની ૧૫ મી પરગરદમાં એક સવાલ નીચે પ્રમાણે પૂછવામાં આવ્યોછે:—"તે કામો કેટલાં (છે) કે જે હાડમંદ દુનિયાંનાં લોકો પતેત કર્યા વગર (તથા) તોજેશ કર્યા વગર અમલમાં લાવીને કરેછે, જે કામ કરવાથી (તેઓ) એ પ્રમાણે તનાફુર થાયછે?"† આ સવાલના જવાબમાં પાંચ કામો જણાવ્યાંછે, જે પાંચ કામોમાંનું ચોથું કામ ઉપલા ફકરામાં જણાવ્યા પ્રમાણે એક મરદ માસિક માંદગીવાળી ઓરતની સાથે સંયોગ કરેછે તે છે. આ ગુનાહને તનાફુર નામનો ગુનાહ કહેછે, અને તે ગુનાહને માટે જે શિક્ષા ઠેરવેલીછે તે દારમેસ્ટેટે પ્રમાણે આ નીચે જણાવેલીછે:—

---

* બવઇન્તિ=તેઓ થાયછે, તેઓ એટલે મરદ અને ઓરત.

† (ફા. વં. પાનું ૨૫૭.)

"That is to say; he shall receive two hundred strokes with the Aspahê-astra or the sraoshô-karana, or pay three hundred istirs." (Vendidâd by J. Darmesteter, foot-note, p. 176.)

તરજુમેા.

"એટલેકે તેણે (તે ગુનેહગાર મરદે) બસેા ફટકા 'અસ્પહે અસ્ત્ર' યા 'સ્રઓષ–ચરન' નામના ચાબુકથી ખાવા જોઇએ; અથવા ૩૦૦ ઇસ્તર નામના શિક્કા આપવા જોઇએ."

આ ઉપરથી માલમ પડેછે કે જો એક મરદ દસ્તાનવાળી ઓરત ઉપર ધસારેા કરે, પણ તે તેની સાથે સંભેાગ નહિ કરે તેા, તેને માટે વાજબી રીતે ઓછી શિક્ષા ફરમાવીછે, કારણ કે તે શખ્સને ૯૦ ફટકા મારવાનેા અથવા ૯૦ નુકસાનકારક જાનવરેાને હાંકી કાઢવાનેા હુકમ કર્યોછે, પણ જ્યારે એક શખ્સ માસિક માંદગીવાળી ઓરત સાથે સેાબત કરેછે ત્યારે તેને ૨૦૦ ફટકા મારવાની યા ૨૦૦ નુકસાનકારક જાનવરેા હાંકી કાઢવાની શિક્ષા કરવા ફરમાવીછે. આ વધારે શિક્ષા કરવાનું કારણ એ છે કે આવી ઓરતની સાથે સેાબત કરવાથી તેણીને દસ્તાનની રૂતુમાં જે થેાડું ઘણું દુઃખ થાયછે તેમાં વધારેા થાયછે, તથા તેણીને વધારે દસ્તાન જાયછે, અને તેણીના ગર્ભસ્થાનમાં દર્દો થાયછે, જે વિષે હું હવે પછી જણાવીશ.

માસિક માંદગીવાળી ઓરતની સાથે જાણીજોઇને એક મરદ સેાબત કરે તેા તેના ગુનાહને માટે શું શિક્ષા તેણે ખમવી જોઇએ તે વિષે વંદીદાદની ૧૮ મી પરગરદમાં ૬૭ થી ૭૬ મા નંબરના ફકરાઓ આવેલાછે તેમાંના થેાડા ફકરાઓ જે ઘણા અગત્યના છે તે હું તેમના અર્થ સાથે નીચે આપું છું.

વંદીદાદની ૧૮ મી પરગરદના અવસ્તાના ફકરાઓ:—

૬૭. પેરસત[1] ઝરથુશ્ત્રેા[2] અહુરેમ મજદાંમ,[3] અહુરમજદ[4] મઇન્યેા[5] સ્પેનિશ્ત[6] દાતરે[7] ગએથનાંમ[8] અસ્ત્વઇતિ-

નાંમ[9] અષાઉમ![10] યો[11] નાઇરિકાંમ[12] ચિથ્રવઇતીમ[13] દખ્શત વઇતીમ[14] વૉહુનવઇતીમ[15] બઑધો-વીદ્વાઑ[16] ચિકિથ્વાઑ[17] બઑધઙ્‌હઇતીમ[18] વીથુષીમ[19] અવ-ચિચિથુષીમ[20] સ્રુદાઑ[21] અવિ[22] ફ્રઙ્‌હરૅઝઇતિ,[23]

૬૮. કત્[24] અઙ્‌હે[25] અસ્તિ[26] પઇતિતિશ![27] કત્[28] અઙ્‌હે[29] અસ્તિ[30] આપૅરૅતિશ કત્[31] અએતહે[33] પઇતિ[34] સ્રુર્તૅ[35] બ્યઆથ્ન[36] ચિચિથ્વાઑ[37] અઝએત.[38]

૬૯. આઅત[39] મ્રઑત[40] અહુરો મઝ્દાઑ[41] યો[42] નાઇરિકાંમ[43] ચિથ્રવઇતીમ[44] દખ્શતવઇતીમ[45] વૉહુનવઇતીમ[46] બઑધઙ્‌હઇતીમ[47] વીથુષીમ[48] અવ-ચિચિથુષીમ[49] સ્રુદાઑ[51] અવિ[51] ફ્રઙ્‌હરૅઝઇતિ,[52]

૭૪. હુઝઙ્‌રૅમ[53] ઉપાઝનનાંમ[54] ઉપાઝોઇત[55] અસ્પહે[56] અશ્ત્રય[57] દુયે[58] હુઝઙ્‌રે[59] સ્રઑષો-ચરનય.[60]

અર્થ.

૬૭. ઝરથુસ્તે[2] અહુરમઝદને[3] પૂછયું[1] (કે) "ઓ[4] ઘણોજ વૃદ્ધિ કરનાર[6] મીનો[5] અહુરમઝદ[4]! હાડમંદ[8] મુલકોના[8] ઓ અશો[10] પેદા કરનાર[9]! જે[11] (મરદ) ધાતવાળી,[13] દસ્તાનની નિશાનવાળી,[14] દસ્તાનના લોહીવાળી[15] ઓરતને[12] બુદ્ધિથી જાણીને,[16] ચેતીને[17] (પોતાની દસ્તાનની હાલતને) જાણતી,[18] ચેતેલી,[19] વાકેફ થયલી[20] (ઓરત) સાથે સંબંધ કરેછે,[21-22-23]

૬૮. તેનેમાટે[25] પસ્તાવો[27] શું[24] છે?[26] તેનેમાટે[29] પ્રાયશ્ચિત[31] શું[28] છે?[30] (તે) જાણનાર[37] (મરદ) તેના[33] કીધેલા[35] કામથી[36-38] કેમ[32] છુટકારો મેલવી શકે?[34]

૬૯. ત્યારે[39] અહુરમઝદે[41] કહ્યું[40] (કે) "જે[42] (મરદ) ધાતવાળી.[44] દસ્તાનની નિશાનવાળી,[45] દસ્તાનના લોહીવાળી[46] (પોતાની દસ્તાનની હાલતને) જાણતી,[47] ચેતેલી,[48] સમજેલી[49], ઓરત[43] સાથે સંબંધ કરેછે,[50-51-52]

૭૪. (તેને) હજાર[૫૩] ફટકા[૫૪] ઘોડાના[૫૬] ચાબુકથી[૫૭] બે[૫૮] હજાર[૫૯] (ફટકા) 'સ્રઑશો-ચરન' નામના કોરડાથી[૬૦] મારવા જોઇએ.[૫૫]

ખુલાસો:—ઉપલા અવસ્તા ઉપરથી માલમ પડેછે કે જો એક માસિક અડચણવાળી ઓરત પોતે દસ્તાનની સ્થિતિમાં છે એમ એક મરદને જણાવવા છતાં તે મરદ જાણીજોઇને તે ઓરત સાથે સંબંધ કરેછે તો તેને માટે ભારે શિક્ષા ઠેરવેલીછે. આ ગુનાહભરેલા કામ માટે વાજબીરીતે મોટી શિક્ષા અવસ્તામાં ફરમાવીછે, કારણકે એક માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રી સાથે સોબત કરવાથી તેણીને નીચે જણાવેલાં ગેરફાયદા તથા દર્દો થાયછે:—

૧. તેણીને દસ્તાન વધારે વહેછે. ડૉ૦ ઍડિસ પોતાની નામીચી ચોપડીમાં લખેછે કે:—

"The influence of exercise, and especially of coitus in increasing the discharge is often noticed." (Edis. p. 112).

તરજુમો.

'કસરતની અસરથી, અને ખાસકરીને સંભોગની અસરથી દસ્તાનનું વધારે વહેવું વારંવાર દીઠામાં આવેછે.'

૨. જો એક સ્ત્રીને દસ્તાન જતી વખતે દુ:ખ થાયછે, તો સોબત કરવાથી તેને વધારે દુ:ખ થાયછે.

૩ તેણીને પીડુંમાં 'લોહીની ગાંઠવાળું દર્દ' (Pelvic Hæmatocele) થાયછે. ડૉકટર ઍડિસ આ દર્દના તત્કાળી કારણો આપેછે તેમાં એક કારણ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ખસુસ કરીને દસ્તાનની ૠતુમાં ઘણી સોબત કરવાનું આપેછે:—

"Pelvic Hæmatocele:—The exciting causes are ......immoderate coitus especially at or near a menstrual period," etc. (Edis. p. 331).

આ દર્દને અનુકૂળ આવતાં કારણો જે ખાસ સ્ત્રી દર્દોના એડીનબરોના ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર જણાવેછે તે નીચે પ્રમાણેછે:—

"Predisposing causes of Pelvic Haematocele:—Profuse menstruation; voilent exercise during menstruation, such as dancing; violent coitus during menstruation." (H. and B. p. 176.)

તરજુમો.

"'પેલ્વિક હીમેટોસિલ' નામના દર્દને અનુકૂળ આવતાં કારણો:—ઘણુંજ દસ્તાન જવું; દસ્તાનની રૂતુમાં ભારે કસરત કરવી, જેવું કે નાચવું; દસ્તાનની રૂતુમાં ભારે સંભોગ કરવો.'

૪. તેણીને 'ગર્ભસ્થાનના અંદરના પડનો સખત સોજો' જેને ઈંગ્રેજી ભાષામાં 'ઍક્યુટ એન્ડોમેટ્રાઇટિસ'* નામનું દર્દ કહેછે તે દર્દ થાયછે. એ દર્દ વિષે ઉપલા ડૉક્ટરો હાર્ટ અને બાર્બર જણાવેછે કે:—

"It is occasioned by exposure to cold or sexual excess at the periods." (H. and B. p. 306.)

તરજુમો.

'દસ્તાનની રૂતુમાં ઠંડી લાગવાથી અથવા ઘણો સંભોગ કરવાથી તે થાયછે.'

આ ઉપલાં ગેરફાયદાઓ તથા દર્દો એક માસિક માંદગીવાળી સ્ત્રીને મરદ સાથે સોબત કરવાથી થાયછે, જેને લીધે તેણીને વાજબીરીતે મરદથી દૂર રહેવા ફરમાવ્યુંછે. જે પારસી સ્ત્રી માસિક અડચણ વખતે પોતાના મરદથી દૂર રહીને એકાંત જગામાં રહેછે તે સ્ત્રીને આ ઉપલાં ગેરફા-

* Acute Endometritis.

યદાઓ તથા દર્દો થવાનો સંભવ રહેતો નથી; પણ જે પારસી સ્ત્રી માસિક અડચણ વખતે પોતાના મરદથી દૂર રહેતી નથી તેને આ ઉપલાં ગેરફાયદાઓ તથા દર્દો થવાનો સંભવ હોયછે, માટે દરેક સમજુ પારસી ઓરત પોતાના મરદથી માસિક અડચણ વખતે દૂર રહેવાની પોતાની ફરજ વિચારશે.

હવે હું કમોસમના દસ્તાનને લગતા વંદીદાદની પહેલી પરગરદના ૧૮ મા અને ૧૯ મા ફકરાઓ તેમના અર્થ સાથે નીચે આપું છું:—

અવસ્તા.

૧૮. ચથ્રુદસૅમ[૧] અસન્હાંમ્ચ[૨-૩] શોઇથ્રનાંમ્ચ[૪-૫] વહિશ્તૅમ[૬] ફ્રાથ્વૅરૅસૅમ[૭] અઝૅમ[૮] યો[૯] અહુરો મજ્દાઓ[૧૦] વરૅનૅમ[૧૧] યિમ[૧૨] ચથ્રુ-ગઓશૅમ,[૧૩] યહ્માઇ[૧૪] ઝયત[૧૫] થ્રએતઓનો[૧૬] જન્ત[૧૭] અઝોઇશ[૧૮] દહાકાઇ,[૧૯] આઅત[૨૦] અહે[૨૧] પઇત્યારૅમ[૨૨] ફ્રાકૅરૅન્તત[૨૩] અઙ્રો[૨૪] મઇન્યુશ[૨૫] પોઉરુ-મહ્કો[૨૬] અરૅઠ્વ્યાચ[૨૭-૨૮] દઐરત[૨૯] અનઇર્યાચ[૩૦] દઙ્હેઉશ[૩૧] અઇવિશતાર.[૩૨]

૧૯. પંચદસૅમ[૩૩] અસન્હાંમ્ચ[૩૪-૩૫] શોઇથ્રનાંમ્ચ[૩૬-૩૭] વહિશ્તૅમ[૩૮] ફ્રાથ્વૅરૅસૅમ[૩૯] અઝૅમ[૪૦] યો[૪૧] અહુરો મજ્દાઓ[૪૨] યો[૪૩] હપ્ત[૪૪] હિન્દુ[૪૫] હચ[૪૬] ઉશસ્તર[૪૭] હિન્દ્વ[૪૮] અવિ[૪૯] દઓશતરૅમ[૫૦] હિન્દૂમ[૫૧] આઅત[૫૨] અહે[૫૩] પઇત્યારૅમ[૫૪] ફ્રાકૅરૅન્તત[૫૫] અઙ્રોમઇન્યુશ[૫૬] પોઉરુ-મહ્કો[૫૭] અરૅઠ્વ્યાચ[૫૮-૫૯] દઐરત[૬૦] અરૅથ્વીમ્ચ[૬૧] ગરૅમાઉમ.[૬૨]

અર્થ.

૧૮. હું[૮] જે[૯] હોરમઝદ[૧૦] (છું) (તેણે) જગાઓમાંની[૨] ચૌદમી[૧] સૌથી સરસ[૬] (જગા) તથા[૩-૫] શેહેરોમાંનું[૪] (ચૌદમું સૌથી સરસ શેહેર) વરેન[૧૧] જે[૧૨] ચાર ખુણાવાળું[૧૩] (છે તે) પેદા કીધું,[૭] જેમાં[૧૪] દંખ-

દેનાર[૧૯] સાંપને[૧૮]* મારી નાંખનાર[૧૭] થ્રએતઓન[૧૬] † જન્મ્યો હતો,[૧૫] ત્યારે[૨૦] તેની[૨૧] સામે[૨૨] પુર મરકીવાળા[૨૬] અન્ગ્રમઈન્યુશે[૨૪-૨૫] ‡ કવખતનું[૨૭] દસ્તાન[૨૯] પેદા કીધું[૨૩] તથા[૨૮] જે આર્ય નહિ તે લોકોનો[૩૦] દેશની[૩૧] ઉપરનો હુમલો[૩૨] § રચ્યો.[૨૩]

૧૯. હું[૪૦] જે[૪૧] હોરમઝદ[૪૨] (છું તેણે) જગાઓમાંની[૩૪] પંદરમી[૩૩] સૌથી સરસ[૩૮] (જગા) તથા[૩૫-૩૭] મુલકોમાંનો[૩૬] (પંદરમો સૌથી સરસ મુલક) હપ્તહિન્દુ[૪૪-૪૫] ¶ જે[૪૩] પૂર્વ[૪૭] હિંદુસ્તાનથી[૪૮-૪૬] પશ્ચિમ[૫૦] હિન્દુસ્તાન[૫૧] સુધી[૪૯] (છે તે) પેદા કીધું,[૩૯] ત્યારે[૫૨] તેની[૫૩] સામે[૫૪] પુર મરકીવાળા[૫૭] અન્ગ્રમઈન્યુશે[૫૬] કવખતનું[૫૮] દસ્તાન[૬૦] તથા[૫૯] બેહદ[૬૧] ‖ ગરમા[૬૨] પેદા કીધી.[૫૫]

ખુલાસો:—અવસ્તાના આ ફકરાઓ ઉપરથી જણાય છે કે કવખતના દસ્તાનને અંગ્રમઇન્યુશથી પેદા થયલું કહેવામાં આવ્યું છે. હોરમજદની બે શક્તિઓ ગાથામાં જણાવેલી છે, જે સ્પેન્ત મઇન્યુશ અને અંગ્રમઇન્યુશ છે. સ્પેન્ત મઇન્યુશ નામની હોરમઝદની મીનો શક્તિ વૃદ્ધિ કરનારી છે, જ્યારે અંગ્રમઇન્યુશ નામની મીનો શક્તિ નાશ કરનારી છે. દુનિયામાં વૃદ્ધિ કરનારી ચીજોને સ્પેન્તમઇન્યુશને લગતી ગણીછે, જ્યારે નાશ કરનારી તથા ખરાબ ચીજોને અંગ્રમઇન્યુશને લગતી ગણીછે. આ પ્રમાણે કવખતના દસ્તાનને અંગ્રમઇન્યુશને લગતું ગણ્યુંછે, કારણકે કવખતનું દસ્તાન એક સ્ત્રીને નુકસાનકારક છે. એક છોકરી ઉમ્મરે પુગે તેની અગાઉ જે દસ્તાન તેણીને જાયછે તે કવખતનું દસ્તાન કહેવાયછે. આ કવખતનું દસ્તાન આઠ નવ વર્ષની છોકરીને અને કોઇજ વખતે બચ્ચાને

---

* ઝુહાક † ફરેદુન ‡ નાશકારક મીનો શક્તિ.

§ હોગના પારસીઓ વિષેના રેસાલા નામની ચોપડીના ૨૩૦ મા પાનામાં આપેલી નંબર બેવાળી ફૂટ-નોટ.

¶ પંજાબ. ‖ (દા. પાનું ૯.)

જતું જોવામાં આવેછે. વળી ઉમ્મરે પુગેલી ઓરતને દર મહીને જતાં દસ્તાન ઉપરાંત મહિનાની વચમાં જ્યારે દસ્તાન જાયછે ત્યારે તેને કવખતનું દસ્તાન કહેછે, તેમજ જ્યારે દસ્તાન નવ રાતથી વધુ જાયછે ત્યારે તેનેબી કવખતનું દસ્તાન કહેછે, જે બન્ને એક સ્ત્રીને નુકસાનકારક છે, અને જેને અટકાવવા માટે ઉપાયો લેવાનો હુકમ અવસ્તામાં આપ્યોછે.

* છેલ્લે મારે જણાવવું જોઇએ કે આ ઉપલાં ફરમાનો તંદરોસ્ત સ્ત્રીઓને વાસ્તે સાધારણ વખતે પાળવાં માટેછે; પણ જ્યારે કોઇ સ્ત્રી ગર્ભસ્થાનના દર્દથી વેદના ભોગવતી હોય ત્યારે તેણે તન અને મનને વિસામો આપવાનું અવસ્તાનું અગત્યનું ફરમાન વધારે ચોકસાઇથી પાળવું જોઇએછે. વળી જ્યારે કંઇ અસાધારણ બનાવ બને ત્યારે અસાધારણ ઉપાયો લેવા જોઇએ, અને તેમ આપણે જરથોસ્તીઓ લઇએ છિયે તે આ નીચે જણાવેલા દાખલા ઉપરથી માલમ પડશે. આતશની ઉપર પાણી નાંખીને તેને બુઝાવવો જરથોસ્તી તરીકા પ્રમાણે નારવા છે, પણ જ્યારે આગ લાગવાથી આપણા ઘેરને તથા જાનમાલને નુકસાન થાયછે ત્યારે ફરજનાં માર્યાં આતશપર પાણી નાંખીને તથા બીજા ઉપાયો કામે લગાડીને આગ હોલવવાને આપણે બનતી કોશેશ કરીએ છિયે, અને હાથ જોડીને બેસી ન રહેતાં આગને કાબુમાં લાવવાને અને તેનાથી વધું નુકસાન થતું અટકાવવાને માટે બને એટલા ઉપાયો આપણે લઇએ છિયે. તેમજ જો કોઇ કુટુંબમાં કાંઈ અસાધારણ બનાવ બને, જેમકે, એક ઓરતને માસિક માંદગીમાં ઝેરી તાવ યા મરકી લાગુ પડી હોય, જેની અસરથી યા બીજા કોઇ સબબથી તેણી બેભાન થઇ હોય ત્યારે તેનાં કુટુંબીઓએ ફરજનાં માર્યાં તેણીને અડકીને તેની બરદાસ કરીને

* આ વધારો મેં મી૦ જ. દા. નાદીરશાહની સૂચના ઉપરથી કર્યો છે.

તેનો જીવ બચાવવા માટે દરેક કોશેશ કરવી જોઇએ. વંદીદાદમાં આપેલા કેટલાક દાખલા ઉપરથી એવો સાર નિકળે છે કે તેમાં જણાવેલાં ફરમાનોમાંનાં કોઇબી ફરમાનથી જુદી રીતે વર્ત્તવાથી એક માણુસના જીવનો બચાવ થતો હોય તો તે વખતે કોઈ વિદ્વાંન અને અશો માણુસ જેમ સલાહ આપે તેમ વર્ત્તવું. દાખલા તરીકે, મુવેલું છોકરૂં જણનારી સ્ત્રીને પહેલા ત્રણ દહાડા તાજું દુધ પાવા ને ત્યાર પછી પાણી વગરનો સ્વાદદાર રાંધેલો ગોશ્તનો તથા અનાજનો ખોરાક તેણીને આપવા વંદીદાદની પાંચમી તથા સાતમી પરગરદોમાં જરથોસ્તીઓને ફરમાવ્યુંછે; પણ જો તેણીને તાવ આવે અને ઘણી તરસ લાગે તો તેણીને પાણી પીવા આપવું કે નહીં તે વિષે જે સવાલ પુછવામાં આવ્યોછે તેના જવાબમાં જણાવ્યુંછે કે કોઇ વિદ્વાન માણુસની સલાહ લેઇને તેણીને પાણી પીવા આપવું કે જેથી તેણીના જીવનો બચાવ થાય. આ જવાબ ઘણોજ અગત્યનો હોવાથી હું તે જવાબના અવસ્તા તેના તરજુમા સાથે નીચે આપવાને વાજબી વિચારૂંછું:—

અવસ્તા.

આઅત[૧] મ્રઑત[૨] અહુરોમઝ્દાઓ,[૩] ખરાત,[૪] અવત[૫] હે[૬] અસ્તિ[૭] મસ્યો[૮] અરૅથૅમ[૯] યત[૧૦] ઉશ્તાનૅમ[૧૧] બુન્જયાત,[૧૨] પર[૧૩] કહ્માઇચિત[૧૪] દહ્માનાંમ[૧૫] દહ્માહુ[૧૬] વએથાહુ[૧૭] દહ્મચ[૧૮-૧૯] અષવનસ્ય.[૨૦] (વંદીદાદ, ૭-૭૧.)

અર્થ.

"ત્યારે[૧] હોરમઝદે[૩] જવાબ આપ્યો[૨] કે 'તેણી (પાણી) પીએ,[૪] વિદ્યાને લગતી[૧૬] બાબતોમાં[૧૭] વિદ્વાનોમાંના[૧૫] કોઇબી[૧૪] વિદ્વાન[૧૮] તથા[૧૯] અશો નરની[૨૦] સલાહ લઇને;[૧૩] (કારણ કે) તેણીને વાસ્તે[૬] (આપણી) મોટામાં મોટી[૮] મતલબ[૯]* એટલી[૫] છે[૭] કે[૧૦] (તેણીનો) જીવ[૧૧] બચાવવો.'[૧૨]

---

* (કા. ડિ. પાનું ૪૫.)

હવે હું વંદીદાદની સોળમી પરગરદનો બાકી રહેલો છેલ્લો ફકરો તેના અર્થ સાથે નીચે આપું છું:—

અવસ્તા.

૧૮. વીસ્પે[1] દ્રવન્તો[2] તનુ-દ્રુજો[3] યોઇ[4] અદ્દૅરૅતો-તકએષો,[5] વીસ્પે[6] અદ્દૅરૅતો-તકએષો[7] યોઇ[8] અસ્રૉષો,[9] વીસ્પે[10] અસ્રૉષો[11] યોઇ[12] અનષવનો,[13] વીસ્પે[14] અનષવનો[15] યોઇ[16] તનુ-પૅરૅથો.[17]

અર્થ.

૧૮. સઘળાં[1] જેઓ[4] દીનના હુકમ મુજબ નહીં ચાલનારાં[2]* (તથા) તનને દરૂજના તાબામાં રાખનારાં[3] (છે) (તેઓ) ધર્મને માન નહીં આપનારાં[5] (છે), સઘળાં[6] જેઓ[8] ધર્મને માન નહીં આપનારાં[7] (છે તેઓ) (ધર્મનાં ફરમાનોને) સાંભળનારાં[9] નથી, સઘળાં[10] જેઓ[12] (ધર્મનાં ફરમાનોને) સાંભળનારાં[11] નથી, (તેઓ) અશો[13] નથી, સઘળાં[14] જેઓ[16] અશો[15] નથી (તેઓ) ગુનેહગાર[17] (છે).

જેમ વંદીદાદની સોળમી પરગરદના કાબેલ ગ્રંથકર્ત્તાએ આ અગત્યની પરગરદનો છેડો પોતાના જમાનાના ને ભવિષ્યના જમાનાના જરથોસ્તીઓનું ખાસ ધ્યાન આ વિશેષ અસરકારક ફકરા ઉપર ખેંચીને આણ્યોછે, તેમ હું આજના જમાનાના જરથોસ્તીઓનું અને ખસુસ કરીને જરથોસ્તી ઘેરવાળાઓનું ને પારસી સ્રીઓનું ખાસ ધ્યાન એજ અસરકારક ફકરા ઉપર ખેંચીને આ મારો નિબંધ સમાપ્ત કરૂં છું, અને આશા રાખું છું કે દરેક જરથોસ્તી આ ઘણાજ લાંબા વખતથી માન પામતી આવેલી રસમને જેવી રીતે પાળવી જોઇએ તેવી રીતે તે પાળીને પોતાની ફરજ બજાવશે.

* (ઝા. ડિ. પાનું ૨૭૭.)

ADVERTISEMENT.

AN ESSAY

ON

THE ZOROASTRIAN SANITARY CODE

contains full explanatory notes on the Laws of Sanitation prescribed in the Vendidad. It treats of questions affecting dead matter, menstruation, pregnancy, labour and abortion. It also treats of health, cleanliness, overcrowding, contagion, segregation, bitter cold and winter, excessive heat, fasting, intoxication, married life, sleep &c. It gives a short description of the *Barashnum* ceremony (for the purification of the body), fumigation and fumigating substances, the sun and sunlight, fire, water, rain and wind, *Gomez*, the Homa plant, doctors, rabid dogs cc.

In this Essay many passages from the Vendidad, Gathas, Yasna, Visparad, and Yashts are literally translated.

While giving reasons for the Laws prescribed in the Vendidad in connection with the above-mentioned subjects, the opinions of many eminent British medical authorities on these various subjects are also quoted.

The Essay has been examined and approved of by Shamsul-Ulma Jivanji J. Modi and Dr. D. N. Saheb, and has been awarded the prize of Rs. 500 offered by Mr. K. R. Cama.

Price:—Rs. 2-12 per copy to previous subscribers and Rs. 3 per copy after publication.

Mofussil subscribers will be charged extra for postage, and the book will be forwarded to them by V. P. P.

Subscribers are requested to fill up the accompanying form and forward it to the author:—

SORABJI EDALJI DUBASH B. A.

Next to St. Michael Church,

MAHIM, BOMBAY